الوصايا العشر
إلى فتيات وفتيان وآباء العصر

بقلم
الدكتور/ موسى الخطيب

١٤٢١هـ/ ٢٠٠١م

مركز الكتاب للنشر

حقوق الطبع محفوظة

الطبعة الأولى
٢٠٠١



مصر الجديدة : ٢١ شارع الخليفة المأمون - القاهرة
تليفون : ٢٩٠٨٢٠٣ - ٢٩٠٦٢٥٠ - فاكس : ٢٩٠٦٢٥٠

مدينة نصر : ٧١ شارع ابن النفيس - المنطقة السادسة - ت : ٢٧٢٣٣٩٨

كلمات في سطور

أيهـــا الآبـــاء..

لا تجعلوا مركب النقص يستولى على شبابنا فنخاف على حضارتنا المغلوبة أن تغزوها الحضارات الغالبة.. بل دعوهم يغترفون بشجاعة من كل منبع، ويأخذون من كل ميراث حضارى.. لتثرى نفوسهم، ويتسع أفقهم.. لأن الروح العربى الأصيل يستطيع أن يطبّع أى موضوع يمسّه، ولو كان فى محيط أجنبى.. كما استطاع الروح الإسلامى أن يطبع بطابعه فن العمارة الذى ورثه من الوثنيين والبيزنطيين.. وكما استطاع شكسبير أن يطبع بشخصيته الأساطير التى نقلها عن الإيطاليين والدانمركيين والشرقيين.

أيهـــا الآبـــاء..

اتركوا أولادكم يعيشون أعمارهم، ولا تضعوهم فى بيت من زجاج، واربطوا شبابنا بالحب، واجعلوا حياتهم غالية، وافسحوا لهم ميادين الحياة البشرية حتى يرتبطوا بالمجتمع، لأن الشباب الذى لا يجد فى المجتمع ما يحبه، أو يرتبط به، هو الشباب المجرم الذى لا يبالى أن يقتل إنسانًا من أجل حفنة من المال، لأنه عاش تافهًا، فيجد الدنيا رخيصة، ولا يبالى أن يتركها بجريمة، أو جنون، أو تطرف، أو انتحار.

تقديم

الحمد لله أحسن الخالقين، الذى أتقن كل شىء خلقه، وبدأ خلق الإنسان من طين. ثم جعل سلالته من ماء مهين، ثم سوّاه ونفخ فيه من روحه. ﴿ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالأَبْصَارَ وَالأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴾ [النحل: ٧٨].

والصلاة والسلام على سيدنا محمد نبى الرحمة، سيّد الهُداة المرشدين، وإمام المربيين المصلحين، الذى أخرج الناس، بواضح هديه وعظيم خلقه، من غمرات الجهالات ومتاهات الضلالات، إلى نور العرفان ومناهج الهدى، وعلى جميع الأنبياء والمرسلين، ومن اتبع هداهم إلى يوم الدين.

أما بعد، فإن من لديه خبرة فى الحياة يعلم أن الإنسان مع كونه أشرف مخلوق فى الأرض، وأحقهم بحمايتها، وتسخير جميع حيواناتها ونباتها ومعادنها فى مرافقه، وتصريفها فى مصالحه، وقد خُلق ضعيفاً فى جسمه وعقله، ناقصاً فى إدراكه وفطنته، لا يؤتى الكمال دفعة، ولا يبلغه طفرة، وإنما يصل إليه رويدًا بالتربية والتأديب والتمرين والتهذيب.

وهذا الكمال فيه نسبى، تتفاوت درجاته بتفاوت درجات استعداده، فالكمال المطلق لله وحده، وهو من نشأته إلى بلوغ غايته، قد فُرض عليه بخطاب ربه، وبمقتضى فطرته، أن يسعى ويكدح لتقوية ملكاته، وتحقيق معنى الكمال فى نفسه، لأنه خُلق مستعدًا له، وجميع ما فى الكون يدعوه إلى الاعتبار والانتفاع به. فمن قصّر فى أداء هذا الغرض، وقنع من حياته بالمعيشة الحيوانية، فقد سفّه نفسه وأنزلها فى دركات الهوى، ورضى لها بالدون من المراتب. !

من أجل هذا كان حقًا واجبًا، وحتمًا لازمًا على كل ذى عقل سليم، أن يتعهد نفسه بتربيتها، وتقويم أخلاقها، وتنمية ملكاتها، وأن يفعل ذلك بمن

يعنيه أمرهم من أهله وأبناء وطنه، وما استطاع إليـه سبيلا، ولا يتأتى له ذلك إلا باستـعمال مـا أوتى من وسائل الإدراك، وهى حواســه الظاهرة والباطنة، فيمـا خُلق له، والاهتداء بما يرشده إليه عقله من نتـائج الفكر فى مدلولاتها، والرجـوع إلى هدى النبيين، ووحى المرسـلين فيـما يعـجز العـقل عن إدراك كنهه، لخروجه عن متناوله، ضناً بنفسه أن يستعبدها الهوى فتردى، وبعقله أن يتعـسف فيـشقى. وهذا الكتـاب يعرض لمشـاكل الشبـاب التى يواجهـها فى المجتمع المعاصر وكيفية حلها فى الإسلام وبمنهج الله وفيه الكثير من النصائح والتوجيهات التى ترشدهم فى هذا المجتمع المتلاطم الأمواج.

وهذا الكتاب يتكلم بلغـة العصر فـيكشف لك الكثير من أسرار السـعادة والنجاح فى الحـياة مؤكـدًا استطاعة كل إنسـان فى الوصول إليهـا إذا أحسن وسار على الطريق، وسلك السبيل القويم. .

فى هذا الكتـاب من النصائـح والمعلومات وضـروب الأمثـال، ومفـاتيح النجـاح والفلاح، مـا لا تجده فى كـتاب آخـر. . بل فيـه من الآراء والأفكار الجديدة مـا تعتـبر قـراءتها طرفـة من الطرف، وساعـات من أجمل سـاعات الاستجمام والاستغراق فى التـفكير السامى، والتحليق فى عالم الأمل والخيال والأحلام، التى إن أحسن المرء تدبيرها وقيادتهـا مضت به مسرعة إلى الأمجاد وعظيم الغـايات. . كم من أمل انقلب حقـيقـة. . وكم من حلم أصبـح أمرًا واقعًا. . إننا رجال لا نريد أن نحيا فحسب. . إننا نريد أن نتذوق لذة الحياة. . وهذا يتطلب صحة البدن، وتوفر العـقل، والإرادة القوية؛ فالصحة ليست فى خلو البـدن من الأمـراض، وإنما هى نشاط لا يـفتـر. . واعتـمـاد دائم على النفس، وعمل ملح لنشـدان السعادة، وبلوغ الأهداف العاليـة. . هذا الكتاب يفتح أمامك أبواب الآفاق البعيدة، والأغراض السامية، والحياة المثمرة الناجحة الفائزة، إن أخذت بنصائحه ومضيت فى تنظيم حياتك على طريقته، كما فعل الكثير من الناجحين والفائزين. . وما كنا لننقله إليك لولا إيماننا بأنه كذلك. .

فاقرأه مـرة وثانية وثالثة، وجرّب أن يكـون إلى جانب سريرك لتقـرأ فيه فصـلاً أو أكثـر قبل أن تـغمض عـينيك. . لتحلم بالسـعادة والنجـاح الذى ينتظرك، والقـيادة الـتى سوف تلقى مـقالـيدها إليك. . إذا رفـعت رأسك، ومحوت كلمة الفشل من قامـوسك. . وأقسمت على نفسك لتبلغن ما تريده ولو تعلقّ بالسحاب. . .

المؤلف

دكتور/ موسى الخطيب

الوصية الأولى

أثمن من المعرفة

التصميم على أن تعرف

كان فولتير يقول: «أريد أن أعرف الخطوات التى سارها الإنسان من الهمجية إلى المدنيّة»

وبسمارك الداهية السياسى، موحد الألمان يقول:

«ليس بوسعنا أن نتجاهل تاريخ الماضى، ولا أن نصنع المستقبل، وإن الناس ليبالغون فى تأثيرى على الحوادث التى عرفت فقط كيف أستغلها، ولكن لا يخطرن ببال أحد أن باستطاعتى صوغ التاريخ، فما أنا بقادر على ذلك حتى بالاشتراك معكم. صحيح أننا معًا نستطيع مقاومة العالم، بيد أننا لا نستطيع أن نصوغ التاريخ، وعلينا أن ننتظر حتى تتم حوادثه».

وخير طريق نسلكه لدفع التقدم الإنسانى، هو أن نضع وصية سقراط موضع التنفيذ، تلك الوصية التى تدعونا بأن «نُعلمٍّ أكثر مما نُحَرِّم»، وعلينا أن ننتفع من التجارب التى مرّ بها غيرنا ولا نسمح بالانتكاس إليها.

ويروى «جلبرت هايت» فى كتابه «جبروت العقل» طرفًا من هذه التجارب المريرة التى مرت بها الإنسانية وعلينا أن نتجنبها فيقول:

«عندما غزا نابليون الصين عنوًا بتجارة الأفيون، فأباحوها وشجعوها فى جميع المناطق المحتلة. واتخذ الألمان وسيلة كهذه الوسيلة «الفودكا» فى بولندا. أما «شادوا» الحاكم بأمره فى كوبا، فكان خلال حكمه يعلن عن عرض أفلام خليعة فى مسارح هافانا كلها توقعت شرطته السرية ثورة أو احتجاجًا، وهكذا تستطيع أن تفسد أكثرية شعب إذا وفرت له توفيرًا لا ينقطع وملذات تبلد عقله».

والآن هيا بنا نتعرف على رأى الفلاسفة فى الديمقراطية والثقافة، وأهمية ذلك فى حياتنا، وكذلك الحب:

الديمقراطية:

يقول عنها فلاسفة الحرية بأنها خرافة، لا لشىء إلا لارتيابهم فى قدرة الجماهير على تطبيقها، والذين بشّروا بالديمقراطية عادوا من أمرها يائسين،

فبعـضهم يراها «أثرًا من آثار الولاء القبلى للحـزب»، وبعضهم يصفـها بأنها «حكومة الذين لا يحكمون» بل رووا عن «روسُّو» معلن حقوق الإنسان قوله: «الديمقراطية الصحيحة لم توجد قط، ولن توجد أبدًا».

وحكوا عن كارليل قوله: «الديمقراطية بطبيعـتها شيء يلغى نفسه بنفسه، ويؤدى فى نهاية الحساب إلى نتيجة هى: صفر صحيح».

فهل سأل هؤلاء الأفـذاذ أنفسهم، لماذا أخفقت؟ أو لماذا تخفق الجـماهير فى استخدام الديمقراطية؟

إنها أخفـقت لأنها لم يكن لها من الأمر شيء، ولم يـكن لها من الأمر شيء لأنهـا تخاف، وهى تخـاف لأنها تجـهل.. ومن ثم سَلِس قيـادها لكل مغامر.

إن جمـاهير «أثيـنا» التى صفّـقت لقضـاتها وهم يحكمـون بالموت على سقراط، وجماهير أورشليم التى هللت لمشـهد المسيح عليه السلام، وهو يُقاد إلى التـعـذيب، وجـماهيـر فلورنسـا وهى ترجم بالحـجـارة منقـذها الأمين «سافونارولا»، وجماهير روما التى غشـيها الحبور وهى تشهد حرق «برونو»، والجماهير التى سارت وراء المغامرين إلـى حتفها فى حروب تلو حروب، كل هذه الجـماهيـر لم يكن ينقصـها، لكى تقف الموقف الـراشد القـويم، سوى الثقـافة والمعـرفة.. ولو أنها كـانت تعرف وتفكر وتفطن، إذن لـكان لها من أمرها يسرًا، ولبلغت من أمرها رشدًا.

الثقافة:

إن الثقافة ليـست امتيازًا، إنها حق للجميع، وحـيث تكون الثقافة يكون الفكر، وحيث توجد الثقافة رفيعـة شاملة، يوجد الفكر رفيعًا شاملاً، والفكر الإنسانى لا ينسـى أبدًا وظيفتـه الرئيسيـة وهى: تحويل الجـهالة إلى معـرفة، والمخاوف إلى جـرأة، والعشوائيـة إلى منطق، والسذاجـة إلى وعى مكتمل،

وبعبارة واحـدة تحويل الدهماء إلى صـفوة. أجل، هذا هو الدور الحق للفكر والثقافـة، بل هو تحويل جميع غرائزنا ومـشاعرنا وطبيعـتنا إلى طاقة مفكرّة. ورفع الأعداد الهائلة من البشر إلى مستوى الصفوة.

كان العلم قديمًا للصـفوة، وكانت الحياة كلهـا بكافة مناعمها ومبـاهجها للصفوة.. لكن الفكر فى رحلته كان ينادى الكافـة، ويعنى بمصيرها، وكثيراً ما كان يترك القصور الشاهقة الناعمة الباذخة،ويسرع خطاه نحو كوخ متواضع تسكنه أسرة متعبة، فيُلقى بكلمة السر إلى طفل شاحب جائع عريان، فيمضى على غير نهج أترابه.. وبعد حين يكشف عن عبقرى عظيم!

إن الفكر بهذا كشف عـما فى صفوف الكافة من استـعداد، وأبطل حجة الصفـوة فى استبقـاء الفن والعلم والحياة لهـا.. وكشف عن غايات رسـالته وعمله.. وعلّم الثـقافة دورها، وعلَّمنا واجبنا تجـاهها. وللثقافـة نقطتا بدء: الجماهير الإنسانـية، والطبيعة الإنسانية. ولقد ذهبت عـصور الامتيازات ولن تعود.. ومن ثم فقد شرعت الجماهيـر تُمسك بأزمّة حياتها.. وكل تطور لنا إلى الأفضل، رهين بما يتوفر لنا من فرص الثقافة والعلم. وليست مزية العلم أنه يسخِّر لنـا الطبيعة وحسب، بل إنه والـثقافة بصفـة خاصة ينمّيـان علاقتنا بأنفسنا، وبالطبيعة، وبالحياة، وبالكون كله.

ولكن أى نوع من الثقافة نقدم للناس؟

إن طبـيعتـنا الإنسانيـة، تملك البوصلة التى تحـدد وتشيـر إلى حاجـاتنا الثقافية. هذه الطبيعة التى لم تُخـلق بين عشية وضحاها.. وإنما تكوّنت عبر مـلايين السنين، وأصـبـحت تكّـون كـونًا هائلاً زاخـرًا بالرؤى والتـجـارب والإمكانيات. فـتوجيه الثـقافة ووضعهـا تحت إمرة الوصاية، صيـانة للعُرف السائد، والقيم السائدة عـمل غير صالح، لأن جهة الاختـصاص الوحيدة فى توجيه الثقافة، هى طبيعتنا الإنسانية ممثلة فى الإرادة الكلية الخيِّرة لبنى الإنسان وأى نوع من الثقافة نقدمه للناس؟

إنها الثقافة كلها، والمعرفة جـميعها. فالخطر أيًا كان لونه، بلا سلطان له على الثقافة الموضوعية الأصلية.

الحُــب:

الحُب على رأس القيم العليا للبشرية، وكلما شـحذت البغضاء أنيابها بين السياسات والدول، بدت حاجتنا إلى الحب، أكـبر وأكثر، وأيضًا كلما رفعت الأنانية أعلامها، ازدادت حاجتنا للحب.

فما هو هذا الحب؟

إنه فى التحليل النهائى لحقيقته. تعبـير حتمى عن طبيعتنا الإنسانية، وهو من حاجاتنـا الأساسية التى تشتـرك فى حتميـة الظفر بها أفرادًا وجـماعات. والغبطة التى يفـشيها الحب، إنما تمثل فى الحـقيقة، فرح النفس بالـعثور على تناسـقهـا، ذلك أن حـبك لإنسـان ما، أو شىء مـا، إنما يمثل حـالة تناسق نفـتقـدها، وحين يظفـر هذا الحب بتحـقـيق ذاته، وتدرك أنت الشىء الذى أحببت، تجيئك الغبطة والراحة، لأن نفسك آنئذ تكون قد عثرت على تناسقها المفقود، وهكذا.. فـالحب ليس مجرد نزوة، كما أنه ليس جهـازًا يُشترى من السوق.. ولكنه وظيفة من وظـائف طبيعتنا الإنسانية، وتعبـير عنها، ونشاط لها.

يبدأ رحلـته من طبيـعتنا الإنسـانية التى تموج بأهواء عـدة، وأرجح هذه الأهواء حتى يومنا هذا، هو الهوى الجنسى، لذلك لبث الحب زمانًا طويلاً لا يكاد يعنى شيئًـا سوى تعبير عن الهـوى الجنسى وإشباع له، وعلى الرغم من جهود الديانات والفلسـفات التى حاولت الارتفاع بمستوى الحب، فـقد كانت الطبيعة الإنسانيـة من القوة بحيث ظلت ممسكة بنقطة انطلاقه. بل إن المراحل التى سـارها ويسيـرها الحب فى صـحـبة غـريزة الجنس، إنما تتم لصـالحنا، ولصالح المُثل العُليا التى نهفو إليـها. ذلك أن المُثل العُليا لا تستطيع أن تخفى عنا طبيعتنا، والمجتمع الإنسانى فـى واقعه، لا يقوم على أساس من مثل عليا

منفصلة عن طبيعته. بل يقوم على أساس من طبيعته المتضمنة مثله العُليا، وإذا أردنا أن نظفر بحب إنسانى يدفىء البشرية، ويديم سعادتها، ويرفعها فوق مستوى الضغن والعداوة، علينا أن ندع الحب يُزاملنا فى رحلة الحياة، كأعز صديق للنفس.

كان أفلاطون يقول: «إن أشق صداقة يمكن الحصول عليها هى صداقة المرء لنفسه».

وكان «چورچ واشنطن كارفر» عالم النبات الزنجى ينحنى فوق النباتات فى الحقل، وفوق العشب والكلأ، وفوق الأشياء المهملة الملقاة على الأرض، ويحملق فيها بعينين ذكيتين، ويلثمها بفم شكور، ويصغى إليها، فإذا سُئل:

- ماذا تفعل يا مستر كارفر؟

أجاب: إنى أنصت وأعى.

- وهل تحدثك هذه الأشياء يامستر كارفر؟

أجاب: «أجل، إن الله يتحدث إلىّ من خلالها».

فهل تريد أن تعرف عنه أكثر؟

إنه الرجل الذى استنبط من الفول السودانى وحده قرابة مائتى مكتشف وصنف، ما بين طعام ولباس، وشراب. لأنه احترم علاقاته كإنسان بأشياء الطبيعة حتى مهملاتها التى يدوسها الناس، وحاول صادقًا أن يكتشف دور هذه العلاقات.

والمفكر الرشيد حقًا ليس هو الذى يقول: «هذا ولا شىء معه» بل هو من يقول: «هذا، إلى أن يظهر خيرٌ منه».

الأدب:

إن الأدب يؤدى نفس العمل الذى أدّاه العلم ولكن بأسلوبه وطريقته. إن مهمة العلم أن يكتشف الخصائص الذاتية للشىء. أما الأدب، فإنه يصوّر الشىء فى كل واقعه، وفى كل علاقاته، ثم يستشرف الغايات البعيدة، والتطور الممكن لهذا الواقع.

الصدق فى التفكير:

كل إنسان يفكر فى صدق وأمانة مع نفسه ومع الحقيقة، من حقه أن نستمع له، مهما يكن الخطأ المنطوى عليه تفكيره وتعبيره، لأن الصدق يتضمن الشعور بالمسئولية، بل هو قمة هذا الشعور، وحسبنا من الكاتب، أو المفكر، أو العالم، أن يكون على هذا الحظ من الشعور بمسئوليته وهو يؤدى رسالته، وينقل إلينا تجربته، ويكشف لنا من المجهول جزءًا لم نكن نعرفه، ولم نكن نراه.

الثقافة وأثرها فى تربية الطفل:

إن الثقافة قوة أخلاقية، لا علمية وحسب. وإنَّا لننتفع بها كقوة أخلاقية كلما بدأنا بها مبكرين، أى إذا ملأنا وعى الطفل بروح الثقافة وروح المعرفة، وذلك يقتضى أن نتوخى مناهج للتربية تعتمد السبل الآتية:

* أن يدرك الطفل أننا لا نعلِّمه، وإنما نقدم إليه خبرتنا.
* وأننا لا نتحكم فيه بل نشير عليه.
* وأنه إذا كانت لنا عليه حقوق، فهى ليست على حريته، بل على علاقتنا المشتركة لاغير.
* وأننا نعاونه لكى يصير «إنسانًا» لكى تتجلى الشخصية الإنسانية فيه بكل نبوغها واستقامتها وتفوقها تجليًا كاملاً.
* وعلينا أن ننمّى حاسة الجمال فى نفسه، فبقدر ما تكون حاسة الجمال نامية ونابضة، يكون ميله للعظمة، وعزوفه عن الإسفاف، وعندئذ لا نرى الكذب دبلوماسية، ولا الكبْر اعتدادًا، ولا السرقة ربحًا، ولا اللؤم براعة، ولا الأنانية تساميًا، ولا نرى الحب مجرد نزوة، ولا المرأة خليلة.

وينبغى أن نجنبـه الحظر والنهى ما استطعنا. إن كلمـة «لا تفعل» تهب الطفل نشاطًا سلبيًا، ولكن «افعل» تروضه على النشاط الإيجابى الفعال. . فبدلاً من أن نقـول له: لا تكذب، لنقـل له: قل الصـدق. أجل، لنجـعل أسـاس ثقـافـتنا الأخلاقـية «افـعل» بدلاً من «لا تفعل» ولنحـذر أن نقولهـا جافـة غليظة. . بل لتكن: «من الخـير أن تفـعل». . وهكذا نهب أطفـالنا أسـمى الفضـائل وأعظم الأخلاق.

زار الإسكندر الأكـبر، ذات يوم، الفـيلسـوف «يوجينز» وسـأله فى تواضع وأدب:

أليس لسيدى الفيلسوف ما يأمر به، فيكون لى شرف تنفيذه.

فأجابه الفيلسوف الزاهد الكبير:

نعم لى حاجة واحدة: أن تتنحى بعيدًا، حتى لا تحجب عنى ضوء الشمس.

لم تكن شخصيـة «المفكر» تختفى، لتأخذ مكانها شخـصية «الوصولى» بل كان جـلال الموهبة يملأ نفوس المفكرين فـلا يسعون للـملوك والسلاطين، بل هم الذين كانوا يسعون إليهم. .

هذا المستوى العالى الذى تعبر عنه كلمة «ديوجينز» عبّر عنه المفكر الإسلامى الكبير «الإمام الشافعى» بقوله:

أنا إن عشت لست أُعدم قوتًا   وإذا مت لست أُعدم قبرًا

فعـلام أذلّ للنـاس نفسـى   وعلامَ أخاف زيدًا وعَمْرًا

والثقافة تعنى دائمًا التخطى والمجاوزة، أن تتجاوز الخطر الأخلاقى، والخطر السياسى، والخطر الاجتماعى. فالثقافة إذن، لكى تؤدى وظيفتها يجب أن تتحرر من كل تبعـية للتقاليـد، وهى بتحررها لن تطغى على التـقاليد القائمـة. . فبين الثقافة والتـقاليد روابط تاريخية، تجعل كلا منهـما يعطى الآخر ويأخذ منه، وإنّا لنعلم أن شر ألوان الاستبداد هو «استبداد الكلمة».

إن الثقافة من عمل الإنسان. . ولابد لها من مجاوزة التقليد إلى الابتكار، والمحلية إلى الشمول، فذلك من صميم طبيعتها، وحيث يوجد «إنسان» فثمَّ وطنها، فليس لها وطن خاص، ولا جنسية خاصة.

إن الجهل بعالمية الثقافة يحمل على التعصب الذميم والخوف الأهوج، والتعصب لثقافة ما، والخوف من ثقافة أخرى فالثقافة ليست معرفة فحسب، بل هى كذلك نفوذ، ونفوذنا يتسع بقدر ما يكون معنا من ثقافة، والثقافة تحرير لا استعباد.

وواجبنا نحو بنى الإنسان فى كل زمان ومكان، أن نتعلم من جميع المعلمين دون أن نفقد فى غمار عظمتهم استقلالنا الفكرى، ودون أن نتحول إلى إمّعات تائهة، أو على حد تعبير «إمرسون»: «اشكروا الله على هؤلاء الرجال الأخيار، ولكن، ليقل كلٌ منكم: أنا كذلك إنسان».

ومن ذا الذى أُوتى الحكمة كلها غير الأنبياء والمرسلين؟. . لا أحد. . والذى يظن أنه وعى الحقيقة كلها فهو جاهل كبير. ولقد عبر عن هذا المعنى تعبيرًا شديدًا، العالم الرياضى الكبير «لاجرانج» حين جعل شعاره «لا أعرف»، وأيضًا عبّر عنه العالم الرياضى «ليبنتز» حين قال: «لدى الكثير من الآراء التى ربما تكون ذات فائدة يومًا ما، عندما يقيّض الله لها آخرين ممن هم أذكى منى، فيفحصونها فحصًا عميقًا، ويصلون جمال عقولهم بمجهودات عقلى» وكذلك عبّر عنه «نيوتن» فى قوله المأثور:

«إذا كنت قد رأيت أبعد قليلاً مما رآه الآخرون، فما لهذا من سبب إلا أننى كنت أقف على أكتافهم». إضافة إلى قوله الحكيم الذى تتجلى فيه عظمة التواضع وروح المعرفة: «لا أدرى كيف ينظر إلىّ العالم، ولكنى أتراءى لنفسى كما لو كنت غلامًا يلهو على شاطئ البحر، وأسلى نفسى بين الحين والحين بالعثور على حصاة أكثر ملاسة، أو صَدَفة أكثر جمالاً، بينما محيط الحقيقة العظيم يمتد أمامى، دون أن أعرف عنه شيئًا».

والكلمة هى الفكر منطوقًا أو مسطورًا، وأول آية نزلت فى القرآن: ﴿اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ۝ خَلَقَ الإِنسَانَ مِنْ عَلَقٍ ۝ اقْرَأْ وَرَبُّكَ الأَكْرَمُ ۝ الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ ۝ عَلَّمَ الإِنسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ﴾ [العلق: ١ - ٥]. فلتأخذ الكلمة كل حقها فى الزيوع والانطلاق، وكل حقها فى أن تظل جليلة عزيزة، فلا نسفّ فى استعمالها، ولا نتوسل بها لتحريف الحق، وتمجيد الكذب.

التحديد والاختيار:

استأجر أحد الناس رجلاً قويًا لقطع بعض الأشجار وعند الغروب دُهش إذ وجده قد أنجز فى يوم واحد ما كان يتطلب أربعة أيام.

وفى اليوم الثانى كلّفه أن يَصُفّ الأخشاب ويَرصّها وأنجز الرجل عمله هذا فى وقت وجيز.

وفى اليوم الثالث عهد إليه التاجر بكومة كبيرة من البطاطس وكلّفه أن يفرزها.. وقال له: أما الفاسدة فانبذها، ثم ضع الجيدة هنا، والأقل جودة هناك.. وفى آخر اليوم جاءه، وكم كانت دهشته حين وحده لم ينجز من العمل إلا أقله.

وسأله: ماذا دهاك؟.. ولماذا هذا البطء الشديد؟ فأجابه الرجل: «إن الصعوبة التى أجدها فى الاختيار والتمييز بين الفاسدة والجيدة تكاد تقتلنى».

ولنفس السبب كان الفيلسوف «سانتيانا» يقول: «ليست الصعوبة الكبرى فى الحياة أن نختار بين الخير والشر.. بل أن نختار بين الخير والخير».. ولكن الاختيار يحتاج إلى «الخبرة والتفكير»، والخبرة هنا لا تعنى مجرد نزهة ممتعة، إنما تعنى الكدح والمعاناة. وكما يقول «جون ديوى» فى كتاب «الديمقراطية والتربية»: لكى نختبر شيئًا ما، فالذى يحدث أننا نؤثر فيه، ثم نتلقى نتائج فعلنا، تأثيرًا مماثلاً، ينعكس علينا من الشىء ذاته.

والناس الذين يتلقون « معارف جاهزة» ليسو كالآخرين الذين اكتشفوا هذه المعارف، وعاشوا خلقها، وحين تنقل لوحة فنية بطريق «الشف» دون أن تعانى، على الأقل عملية رسمها ومحاكاتها، فإنك لا تكون أتيت أمرًا مذكورًا، والمعرفة الحقة إذن، هى أن تعانى تجربة هذه المعرفة، والاختيار الحق والحرية الحقة أن تعانى تجربتها. أى أن التجربة والخطأ بالنسبة لشىء ما، هما سبيل وجوده، وهما من صميم جوهره وحقيقته. فالكمال المطلق فى حياة البشر غير موجود أما الموجود فعلاً فهو الكمال الميسور. والذين يريدون «معرفة» بغير خطأ، و«عدلاً» بغير ميل، «وحرية» بغير إساءة، وفضيلة بغير رذيلة، هم فعلاً واهمون.. وكما أن وجود الخطأ، لا يبرر عدم الفعل، فوجوده أيضًا لا يبرر «سلب الحق»، ومن حقوق الإنسان المقدسة، أن يختار، وإذا أخطأ فى اختياره، لا يمكن أن يسقط حقه فى الاختيار، لاسيما والخطأ من صميم تجربته، والتجربة هى كل شىء فى تفكيره وفى مصيره.

إن الاختيار ضرورة إنسانية، وحقيقة تاريخية، مارست عملها ونجم عنها كل ما فى حياة الإنسان من تقهقر وارتقاء، وكم كان ذكيًا حصيفًا ذلك الشاعر الذى قال:

ذو العقل يشقى فى النعيم بعقله ... وأخو الجهالة فى الغباوة ينعم

غير أن هذا الشقاء بالعقل، من أجلّ مزايا الإنسان وأعظم فرص تقدمه وسعادته، والاختيار فى مدلوله العميم، يتمثل فى موقف واحد، هو اختيار الإنسان لمصيره.

ومصير الإنسان يتلخص فيما يلى:

* أن يسود أرضه.
* أن يسود عالمه.
* أن يسود نفسه.

هذا هو المصير الذى اختاره الإنسان، وشدّ إليه الرحال لكن تثبت الإنسان فى اختيار مصيره الحر، وتشبثه ببلوغ هذا المصير كان ولا يزال، يدفع قوى الشر أمامه كالكرة وكانت الكتل البشرية، ولا تزال، تثبت أنها على حد تعبير «جيفرسون»: «لم تولد بسروج على ظهورها».

وكان «غاندى» وهو يطوف قرى الهند ليجمع الناس حول دعوته، وليثير فيهم الإصرار الوديع على أخذ حقهم، ونيل حريتهم، يقول لهم «لم يستول الانجليز على الهند، فنحن الذين أعطيناهم إياها، وسنحصل على الاستقلال، عندما نتعلم كيف نحكم أنفسنا؟ . . إذن فالأمر لنا».

وإذا كان الأمر كذلك، فلابد أن تكون مادة الاختيار بين أيدينا، وأن يكون معنا من الطمأنينة القدر الذى يسمح لنا بالتصرف والمنافسة، فلابد أن نعرف كل شىء عن حياتنا، وكل شىء عن مصيرنا، ويضيف فيلسوف الهند العظيم «غاندى» قوله: «خيرٌ لى أن أكون عبدًا أطالب بحريتى، من أن أكون حرًا أُساوى بالعبيد».

وحياتنا هى عاداتنا، وعقائدنا ومؤسساتنا هى تجاربنا، وكفاحنا هو آلامنا، وآمالنا هى لهونا وجدّنا، وبعبارة واحدة، هى كل ضروب نشاطنا الإنسانى ومصيرنا هو الطريق القويم الذى تتحقق عليه أغراض وجودنا.

وينبغى أن يكون «الاختيار للكافة» فالاختيار ليس عملاً من أعمال الترف والصلف حتى يكون وقفًا على الخاصة، بل إن له وظيفة أسمى وأجلّ، ووظيفته هذه تجعل أمر تعميمه واجبًا مفروضًا، فوظيفة الاختيار الحقة هى:

أولاً: ترشيد الوعى الإنسانى.

ثانيًا: الكشف عن الإرادة الكليّة للجماعة الإنسانية.

لكن ما نحن بحاجة إلى تبيّنه دائمًا هو الطريق، والوسائل التى تتوسل بها هذه الإرادة لبلوغ وجهتها وتحقيق غرضها، فالوسيلة مرنة ومتغيرة، ولكل

عصـر وسائله المناسبـة، ونظمه ومناهجه، ومـؤسساته الملائمـة، وهنا المجال الحيوى الفسيح للاختيار، وهنا كذلك المجال الحقيقى لإرادة الإنسان.

خطوة.. نحو الهدف:

إن روح الشباب هى روح الرواد وعظماء الإنسانية، على مرِّ العصور وإذا كان لابد من كلمـة أهمس بها فى أذن كل شاب، فإنى أتوجـه إليه وأقول له واثقًا مخلصًا: «ولِّ وجهك شطر الله فإنه حق، وضع يدك فى يده، فإنه نعم المولى ونعم النصير».

تقبّل وجودك فى الحياة مـطمئنًا مغتبطًا، وكن سيد نفسك فـاختر حياتك وعشها، وابق إلى النهاية حاملاً روح الرّواد. ومهما بذلت من جهد، وتفصّد منك العرق، وسهرت مع نجوم الليل، فسيطـلع عليك فجر منير، يبشر بمقدم الأيام المنتـصرة، أيام حيـاتك الوارفة الرغـدة.. وعند الصبـاح يحمـد القوم السّرى..!

إن فيك خيرًا كثيرًا، واستعدادًا هائلاً للتفوق.. أبصره جيدًا.. ثم احمل إزمـيلك، وانحت لنفـسك الحيـاة التى تريدهـا فى حذق، وأناة، وإصـرار، وتهلل.

إن الحياة تريـد التنوع وتباركه وتعمل به.. انظر إلى الزرع تراه مـختلف الألوان.. والثمار لها صنوف شـتى، بل إن النوع الواحد تراه يتشكل ويتنوع فى نماذج كثيرة؛ العنب، أو البرتقال، أو المانجو.. كلها تتنوع وتتشكل.

آمن أنت بالله الخالق وبنفسك، واحـترم وجودك، واختر حيـاتك. اختر حيـاتك من خامـات جديدة مـا استطعت، واترك عـلى الأرض، بعد عـمر طويل، آثار قدمى إنسان جديد مرّ بها وأضاف إليها.

إن امتـلاكك أرضًا، أو دارًا، أو ثروة، إنما هو امتـلاك نسبى أمـا الملكية الحقة المطلقة، فهى ملكية النفس.

أجل.. إن خير ثرواتك وأزكاها، وأبقاها، هى نفسك، وحياتك.. فلتكن سيّد نفسك، وسيّد حياتك.. واعلم أن حرية روحك كفيلة بأن تبوئك بين الأحياء العاملين.. مكانًا عاليًا، إذا عرفت كيف تستخدمها فى توكيد ذاتك، واختيار حياتك، وإذا جعلت القانون الذى تصنعه بنفسك لنفسك، مظهرًا صادقًا لإرادتك، وإذا هيأت نفسك للانتفاع بالفرص العادلة التى تسنح لك، والتى تناديك، لتصوغ منها نموذجك الخاص، هذا النموذج الذى يتمثل فى النهاية إنسانًا جديدًا، وإنسانًا حقًا.

اختر حياتك إذن، سالكًا الطريق الذى تهيئه لك قدرتك. واكتشف مزاياك أنت، ثم نمِّها مستعينًا على ذلك برؤية الآخرين الذين حققوا تفوقًا كثيرًا، وصاغوا بأنفسهم حياة جليلة.

لكن لا تجاوز الرؤية إلى التلاشى.

لا تجاوز الإعجاب الحافز إلى التقليد الضرير. ووَفِّق ظروفك وطاقاتك. وفِّق استعدادك وذكائك، وفِّق طموحك العاقل العادل. وفِّق رؤاك الزكية الباسلة.. تقدم وصُغ حياتك فى غير نكوص، وفى غير تهور.

إن الذى ينتحر بأن يعّرض نفسه لما لا طاقة لها به من ثلوج قمة عالية، يهرئه صقيعها، كالذى ينتحر بإلقاء نفسه فى ظلمات بئر عميق.

كما أن الذى يحلِّق طائرًا فى الطبقات البعيدة من الفضاء، ويترك نفسه فريسة للأحلام، بعيدًا عن أرض الواقع، فإنه يفقد التنفس والهواء، وعندئذ لا يكون شهيد السموّ، بل ضحيّة الغرور والنزّق.

وأيضًا، إذا ترديت فى الحفرة الفاغرة لك فاها، فلن يكون ثمة عذرٌ أنك لم تبصرها، لأن الله جعل لك عينين فى مقدمة رأسك، ولم يجعلهما من الوراء.

ماذا يعنى هذا القول؟

معناه ألا تركب الشطط والتطرف فى تطوير وجـودك وإرباء حياتك، وألا تستسلم للعجز والهزيمة.

ولكن سِرْ فى شجاعة وحكمة.

وإذا أخذت لحيـاتك نهجًا، وصمّمت لهـا فلسفتها التى سـتهدى خطاها على طول الطريق.. فقد نـسجت الراية التى ستكون رمزًا لحيـاتك، فاحمل رايتك إذن، وابق إلى النهاية حاملاً لها بعزم وإرادة وتصميم.

ليس معنى هذا أن تجـمد، ويقف تطورك النفسى والفكرى، فنحن نغـير رقعـة الراية إذا لوّحتـها الشـمس، أو أوهنتهـا الرياح. فجدد رايـتك أيضًا، ودائمًـا، ما دامت تمثل السـمة المميزة لحـياتـك النامـية، وفلسفـتك الزكيـة الصاعدة، ودعها تخـفق فى جو السماء، معلنة أن هنا حياة صاغهـا صاحبها فى أحسن تقويم.

دعها تتـلألأ فوق كشف إنسانى جديد يضـيف إلى البشرية ثراء وغنى.. كـشف يتـمثل فى إنسـان جـديد.. هو أنت بما بذلت من جـهـد فى تطوير وجودك، واكتشـاف حياتك.. افعل ما يمليه عليك دينـك وضميرك، وتوكل على الله دائمًا فى كل عمل تقوم به حتى يتحقق لك النجاح والفلاح.

*«إن السمّو إلى مستوى جديد فى فهم الإنسان لأصله، ولمستقبله - من أين جاء؟ وإلى أين المصير؟ - هو وحده الذى يكفل له آخر الأمر الفوز على مجتمع يُحرّكه تنافس وحشى، وعلى حضارة فقدت وحدتها الروحية بما انطوت عليه من صراع بين القيم الدينية والسياسية. .»[1].

* «ليس أمامنا من سبيل سوى أن نتناول المعرفة العصرية بروح الإجلال والاستقلال والبعد عن الهوى. وأن نـقَدِّر تعاليم الإسلام فى ضوء هذه المعرفة، ولو أدى ذلك بنا إلى مخالفة المتقدمين. . . . . »[2].

* قد تلعب الصُدَف دورًا فى حياة الإنسان، ولكن الاستعداد الشخصى هو الذى يمكن صاحبه من النجاح والفلاح. . وصاحب الاستعداد الشخصى والعلم الوفير، والذكاء البارع هو الذى يستطيع الإفادة من الظروف والصُدَف، والفرص المواتية التى تمر به.

وأما نجاح الجهلة فمن فلتات الطبيعة، ولكنهم لا ينجحون إلا فى الوظائف الحكومية، أو فى جمع المال بسبب ظروفهم المواتية، وأما فى الشركات الخاصة والأعمال الحرة فمن الصعب نجاح جاهل خامل أو عامل غير مفيد فى شركة من الشركات المحترمة.

وأما فى الوظائف الحكومية، فالمعروف أن أكثر الذين تُسد فى وجوههم أبواب الرزق فى الحياة يتوظفون، والوظيفة الحكومية لا تتطلب الدهاء والذكاء والمقدرة، ولهذا كان حظ الجهلة فى هذه الوظائف أكثر من حظ الأذكياء الذين لا يطيقون كسب عيشهم بمقدار محدود. . وأما هؤلاء الذين يوَفّقون للنجاح

---

(١)، (٢) كتاب «تجديد التفكير الدينى فى الإسلام»
تأليف الأستاذ/ محمد إقبال. الفيلسوف والشاعر والمفكر، المسلم الباكستانى المولد ترجمة الأستاذ/ عباس محمود العقاد.

ماليًا أو فى الوظيفة وهم غير أهل فى الحالتين، فهم فى الدنيا موتى ينتظرون من يدفنهم. . فلا عليك والحالة هذه فيهم، وابحث عن حظك بذكائك وعلمك وثباتك.

* وثمة شيء آخر: عليك منذ حداثتك أن «تضع عينيك» على هواية تستمتع بها بعد التقاعد. . فلا يخطر ببالك أنك ستسعد فى تقاعدك بقضاء السنوات فى لف أحد إبهاميك حول الآخر، أو فى حبات المسبحة وأنت تحملق فى السماء أو فى الماء!!

ومن الهوايات الجميلة القراءة، والموسيقى، وصنع السجاد، والرسم، وعلم الحشرات، وجمع طوابع البريد وما إلى ذلك. . وهناك خطأ شائع جدًا، هو أن التقاعد يُقصّر العمر، ويذكرون مثلاً لذلك حالات رجال كانوا بأحسن صحة وهم يعملون، فلما تقاعدوا لم يعمروا طويلاً وماتوا. . وتعليل ذلك عندى يسير، فإن طول مدة العمل تضعف المقاومة، فإذا توقف الإنسان مرة واحدة عن العمل ولم يكن عنده ما يشغله إطلاقًا - كالهوايات التى ذكرتها آنفًا ـ كان ذلك أشبه بنزول الشخص من القطار وهو يجرى بأقصى سرعته. ذلك أن أجهزته كلها معقودة على روتين مجهود معين بسرعة معينة، فإيقافه فجأة يحدث هزة شديدة هى التى تسبب ذلك الانطفاء السريع بالوفاة أو بالعته. .

الوصية الثانية

« الصحة تاج على رؤوس الأصحاء »
وصحتك هى رأس مالك عند الكبر
فتعلم كيف تحافظ عليها



المرء مرهون بالكيفية التى يأكل بها

بالرغم من التحذيرات الدائمة والمستمرة عن أخطار السمنة، فإن الكثيرين تراهم ينزعون إلى البدانـة، وكأن آباءنا وأجدادنا قد أورثونا فلسفـة معينة عن الأوقات العصـيبة بسبب فترة الركـود العظيم فى الثلاثينات، ولكننا الآن نميل إلى المبالغـة فى الاتجاه المضاد، ولـم يعد الأمر عـسيرًا، لأن صناعـة الأغذية بأكملهـا تطورت فى وسائل تعبـئتها، لدرجـة أن الأطعمة الفـورية الجاهزة، وطرق إعدادها، صـارت فى منتهى السـهولة، وبات ميـسَّرًا لك أن تأكل أى شىء تتمناه نفسك.

وبدأت الشكوى من السمْنـة ومشاكلها التى تجـثم فوق صدور الشـباب، فقد تـبين أن شرايين القلب عند هؤلاء الشباب البـدينين تحتوى على كـميات مخيفة من الشحوم وهم فى سن الخامسة والعشرين!

وعلاوة على هذا، فإن الكثيرين منهم اعتلت صحتهم، وظهرت شكاوى لم تكن مـوجودة من قـبل. وبدأت الوصفـات لعـلاج هذه العلل التى يمكن تجنبها بصفة عامة (مثل سوء الهضم) بالرواج فى الأسواق.

وكانت النتيجـة أن أصبح العديد من الشباب يأكلون أطعـمة لا تفيدهم، بل تضرهم أحيـانًا، كما أن الكثيرين من الشبـاب البدينين يأوون إلى الفراش مثقلين بسوء الهضم ويستيقظون بحالات من الصداع، ولا يشعرون أثناء النهار بأنهم على ما يرام، بل إنهم يحسون أنهم أكـبر من سنّهم الحقيقى. ورغم أن النظم الغذائية قد أصبحت فى بعض الحالات فكرة مسيطرة على الذهن، فإنها تلحق بالصحة أضرارًا جسيـمة، وذلك لأن الكثيرين منا لا يزالون يُعانون من التأثير السيىء لعادات الأكل، والسبب فى هذا أن «كـيفية الأكل» قد أصبحت على نفس أهمية «ما تأكله» إن لم تكن أهم.

بعض الشباب يحصل على طعام متوازن معظم الوقت، ويحصل على كل الفيتامينات والمعادن التى يحتاجها، إلا أن الكيفية التى يأكل بها أحيانًا تضر بصحته وتجعله أقل شبابًا، فهو يهمل وجبة الإفطار، وهذا غير صحى، لكنه يفعلها لئلا يزيد وزنه، ولأنه دائمًا فى عجلة. فمنذ اللحظة التى يصحو فيها، يترك التوتر يملى عليه الطريقة التى يأكل بها، بما فى ذلك التوتر الناشئ عن خوفه من زيادة الوزن، فما الذى يحدث؟

فى حوالى العاشرة والنصف يحس بالجوع، لكن وقته لا يتسع للجلوس لتناول إفطار كامل، ولذلك فهو يتناول قطعة حلوى مع فنجان قهوة، وأحيانًا يستبدل بالقهوة كوبًا من اللبن (الحليب).

لاشك أن اللبن أفضل من القهوة، لكن الحلوى هى مجرد أطعمة كربوهيدراتية سريعة الهضم تجعل طاقته ترتفع مؤقتًا لتهبط خلال بضع ساعات، وهذا بدوره قد يؤدى به إلى تناول غذاء مماثل غير صحى، وربما يقضى يومه كله فى معركة خاسرة، وإذا ما كسب المعركة، واجهته مشكلة أخرى، وهى أنه يكثر من الأكل لدرجة أن وزنه يزيد ويتعرض للسمنة.

وكان الأجدر به أن يتناول إفطارًا مغَذّيًا ومتكاملاً، دون أن تكون سُعْراته الحرارية مرتفعة . ويتألف هذا الإفطار أساسًا من البروتين، لأنها مادة بطيئة الهضم تجعل معدل الطاقة فى جسمه مستقرًا لمدة خمس أو ست ساعات متصلة. وإذا ما كانت مسألة الوزن تشغله فليتناول بيضة أو بيضتين مسلوقتين، مع كوب من عصير البرتقال، وليقلل الخبز والأرز. وإذا ما كانت مسألة الكوليسترول تشغله، فهو يستطيع تناول اللحم الخالى من الدهون. مايهمنا هو أن الكثيرين منا تصيبهم حالة ضعف وجوع فى الساعة الحادية عشرة، والسبب يعود لكيفية تناولنا أو عدم تناولنا وجبة الإفطار.

ومن بين الأسباب التى تدعو الكثيرين إلى إغفال الإفطار، أو الإقلال منه قدر الإمكان، هو أنه ليس الوجبة الرئيسية التى يستمتع بها معظمنا، فقليلون

منا يجلسون إلى مائدة الإفطار الغنية بنوعيات الأطعمة المختلفة. والإفطار الغنى لا يعنى بالضرورة إفطارًا ثقيلاً، فليس من الحكمة أن تتناول إفطاراً ثقيلاً، مثلما يفعل المزارعون المحتاجون إلى أكبر قدر من السعرات لإنتاج الطاقة، فالواقع أن أغلب الناس يتناولون غذاء أو عشاء ضخمًا، فنحن نحشو أنفسنا لدرجة لا نستطيع بعدها أن نبتلع لقمة أخرى، وكذلك أولئك الذين تزداد أوزانهم، يملأون بطونهم بالطعام حتى تصيبهم التخمة.

وهذا الأسلوب غير صحى لعدة أسباب:

أولاً: لأنه يشكل ضغطًا إضافيًا على الجسم. وفى حين أن بعض الحيوانات آكلة اللحوم، كالأسد مثلاً، تقتل فريستها وتأكل منها حتى الامتلاء، فإن هذا لا يصلح مع البشر، لأننا لا نصوم لفترات طويلة قبل تناول الطعام - كما يفعل الحيوان - ولا نركض عدة أميال، أو نقضى ساعات فى صيد الفريسة قبل إعدادها للأكل.

ثانيًا: لأن تناول كميات كبيرة من الطعام دفعة واحدة يجعل من المستحيل على الجسم أن يستفيد من المواد الغذائية كما يجب، وهكذا تظل الأطعمة الزائدة داخل أمعائنا حتى تتحول إلى شحوم، وإن كانت فى الأصل مواد بروتينية وعلاوة على هذا، فهل تعتبر وجبة الغذاء أو العشاء هى الوجبات التى يحتاج فيها الإنسان إلى أكبر قدر من الطعام؟ وهل يتفق موعدها مع الوقت الذى يحتاج فيه المرء إلى أكبر قدر من الطاقة؟

وجد العلماء بالتجارب المعملية، أن الحيوانات التى تتناول (٦) وجبات صغيرة يوميًا، أفضل صحيًا من تلك التى تتناول ثلاث وجبات كبيرة، ومن ثم فقد يتسنى للمرء أن يعيد تنظيم وجباته بهذه الصورة، لكن هذا الشىء جدير بالمعرفة والمحاولة، وقد استطاعت إحدى الفتيات العاملات أن تصل إلى حل وسط بين تناول (٦) وجبات صغيرة، وبين تناول الوجبات الثلاثة الضخمة التى أَلِفَتْها.

فقد عوّدت نفسها على تناول وجبة إفطار صغيرة، تحفظ عليها طاقتها فى العمل حتى منتصف النهار، وعندئذ وبدلاً منه تناول الحلوى أو القهوة أو المشروبات التى تميز موائدنا، كانت تأكل بعض أعواد الكرفس أو الجرجير التى تحضرها معها فى حقيبتها، وبعض حبات من الفول السودانى المقشر الذى تحتفظ به فى خزانتها وفى وقت الغذاء، كانت تلتهم طبقًا شهيًا من السلاطة أما طبق الحلوى فكان مؤلفًا من الجيلى المضاف إليه بعض الفواكه. وحوالى منتصف بعد الظهر، كانت تضيف وجبة أخرى صغيرة مؤلفة من كوب من اللبن وفاكهة، أما العشاء وهو الوجبة التى يصعب على معظمنا التخفيف فيها، فلم تكن تعتبرها مشكلة، فقد كانت تتناول وجبة صغيرة مغذّية، وربما تناولت بعدها وجبة سريعة حتى أصبح عدد وجباتها اليومية (٦) وجبات صغيرة. ولكن وجبتى الغذاء والعشاء بالنسبة لها كانتا تتميزان بشىء بالغ الأهمية، مما كان له الفضل فى نجاحها.

مع من تأكل؟

من أهم جوانب كيفية الأكل، سؤال نطرحه هو:

مع من تأكل؟ والجواب فى هذه الإرشادات التى وجدها الأطباء نافعة عند اختيار شريكك فى الطعام:

١ ـ حاول أن تتجنب الأكل مع هواة الأكل.

٢ ـ حاذر أن تتناول طعامك فى المطاعم برفقة الأشخاص الذين يهوون تذوق الأطباق الجديدة، فلو وطنت نفسك على مصاحبة هؤلاء الأشخاص الذين جعلوا من هذا الأمر عادة يومية، فسوف تجد فى طبقك يوميًا كل أصناف الطعام، وتجد أن جسمك قد اكتسب كل الوزن الزائد الذى ينبغى تجنّبه.

٣ ـ أعقد اتفاقًا مع أسرتك على تجنب الوجبات المسائية الدسمة. ومن الطبيعى أن يتناول المرء معظم وجباته، وخاصة الغذاء والعشاء مع أسرته، وقد

تكون العادات الأسرية فى الأكل ذات أهمية خطيرة فالأشخاص الذين يأكلون بسرعة، غالبًا ما يأكلون كميات أكبر، ويمكن التغلب على هذه المشكلة بمضغ الطعام جيدًا. ولكى يتسنى لكم جميعًا أن تحتفظوا بالشباب والصحة فترة أطول، اختاروا الأطعمة الأقل دسمًا، مع سعرات كافية: مثل أنواع السلطات المختلفة، كما يمكن تقديم مختلف أصناف الأكل واحدًا بعد الآخر.

ولا شك أن تجاذب أطراف الحديث أثناء الطعام، يعد من الوسائل التى تقوِّى الأواصر بين أفراد الأسرة، وتلهيهم عن تناول الطعام بسرعة مما يفيد فى سهولة الهضم.

٤ ـ حاول أن تتناول طعامك مع الأشخاص الذين يعتبرون الجلوس إلى مائدة الطعام ليس مجرد وقت للأكل.

لاشك أننا جميعًا نحب الطعام، والغرض من الجلوس إلى المائدة هو تناول الطعام، لكنك تستطيع أن تستمتع بالوجبات بصورة أفضل، وقد يؤثر استمتاعك هذا عليك بأن تقلل من الكميات التى تتناولها إذا ما تناولت طعامك مع شخص يعنى بتوطيد العلاقات أكثر من اعتنائه بالطعام، أو يتحدث فى الأعمال أو الصفقات.

وماذا عن الكيماويات؟

إنه أمر يكاد من المستحيل تجنّبه، لكن الاعتدال يمكّنك من قطع شوط طويل فى سبيل الاحتفاظ بشبابك داخليًا، ومن ثم خارجيًا حتى لا تتعرض خلايا الجسم لهجوم ضَارٍ تشنُّه كميات المواد غير الطبيعية الهائلة، وإليك بعض القواعد التى يُنصح باتباعها:

١ ـ قلل من تناول الأطعمة التى تحتوى على مواد حافظة ومن الصعب أن يحيا الإنسان فى أيامنا هذه متجنبًا قدرًا معينًا من المواد الصناعية التى يتناولها، لكن الجسد جهاز مرن،، وطالما أنك لا تبالغ فلا شىء يدعوك إلى القلق، وتذكر أن معظم المواد الحافظة تُستخدم لسبب مهم، حتى لا تُصاب بالتسمم

الغذائى من جراء فساد الأطعمة، وهذا الشيء أخطر بكثير من تناول كميات ضئيلة من الكيماويات مع طعامك بين الحين والآخر، لكن على الرغم أن استخدام الكيماويات فى حفظ الأطعمة يعّد ضرورة إلا أن هناك أطعمة كثيرة لا يتحتم إضافة الكيماويات إليها.

٢ ـ احترس من الأطعمة سريعة الإعداد، أو بدائل الأطعمة. ومثل هذه الأطعمة يمكن إعدادها للأكل بعد وضعها فى الفرن لمدة ثلث ساعة، ولا يتأتى هذا إلا من خلال الإعداد المسبق والحفظ، وهذا يعنى إضافة الكيماويات، ونفس الشيء يسرى على البدائل، فلو أنك تأنيت فى قراءة قائمة محتويات «الكريمر» التى تُضاف إلى القهوة والشاى كل يوم لصُدمت حين تعرف أن محتوياتها تقريبًا عبارة عن مواد غير طبيعية.

٣ ـ لا تكن عبدًا للبدع والتقاليع. الواقع أن كل ما تأكله اليوم تقريبًا يحتوى على شيء أو أكثر من الأشياء التى قد تضرك. فأنت تشترى الخس من السوق، مقتنعًا بأنه قد زُرع فى حقل نظيف، ولم تمسه يد عند التعبئة أو التغليف، فما الذى يدعوك إلى القلق من تناوله؟

الواقع أن هذا الخس ربما يكون قد تعرّض للرش بالمبيدات الحشرية بكميات تسيء إلى جسمك أكثر من المواد الحافظة الموجودة فى المُعلبّات. وليس معنى هذا أن تتجنب أكل الخس، لأن تناول الخضروات الطازجة مفيد للجسم، ويمكنك أن تقى نفسك الكثير من أضرار المبيدات الحشرية والكيماويات، إذا ما أزلت أوراق الخس الخارجية.

ما أقصده هنا هو أنك بقدر ما بالغت فى تناول أى طعام فإنك تبالغ فى تناول كميات المواد غير الطبيعية الموجودة فيه. وقد تتراكم هذه المواد فى جسمك بعد سنوات وتكون العاقبة وخيمة، إذ أن الجسم لا يرشح أو يتخلص من الأشياء الضارة إلا بقدر قليل.

ثم ماذا يجب أن تعرفه عن غذائك؟

١ ـ السكر الأسمر أفيد لك من السكر الأبيض، ثم إن عسل النحل وإن كان يحتوى على كميات دقيقة من المواد الغذائية فهو ليس أفضل ولا أسوأ من السكر بالنسبة لك، وحتى يستطيع المرء استخلاص فائدة غذائية من العسل، فينبغى له تناول كميات كبيرة منه.

٢ ـ يحتوى الخبز الأسمر أو خبز القمح غير المقشور على كمية من النخالة أو الردة أكبر منها فى الخبز الأبيض لكن الخبز الأبيض له نفس القيمة الغذائية تقريبًا.

٣ ـ إن بسترة اللبن (الحليب) تفقده قدرًا من الفيتامينات، لكنها جوهرية لضمان سلامة اللبن وصلاحيته.

٤ ـ إن استخدام الأسمدة العضوية أو روث الحيوانات أو الخضروات المخلوطة بالروث فى الزراعة يفيد التربة، لكنه لا ينتج غذاء أعلى فى قيمته الغذائية، فالنباتات تحصل على مكوناتها الغذائية من التربة على شكل أملاح غير عضوية بفعل البكتريا الموجودة فى التربة.

٥ ـ هناك بعض الأغذية النموذجية، مثل تلك المؤلفة من الأرز غير المقشور فقط، التى تعتبر خطرة من الناحية الغذائية، وهى ليست علاجاً بأى حال من الأحوال لبعض الأمراض.

٦ ـ تبيع محلات الأغذية الصحية بعض المواد المحلية التى يُفترض أنها تشفى الأمراض، ولا يوجد برهان يؤكد هذا الادعاء.

وهكذا ترى أن الأغذية الصحية، ليست مفيدة على طول الخط، فهى فى أحسن الأحوال غالية بلا داع، وفى أسوأها تنطوى على خطورة فى بعض الأحيان، وإذا ما استخدم المرء فطرته السليمة فى تخطيط وجباته، فسوف يأكل بحكمة وبطريقة صحية، دون أن يضيف عبئًا جديدًا على ميزانيته، ويستطيع فى الوقت ذاته أن يبنى صحته ويحافظ على شبابه.

النشاط الرياضى الذى يتفق مع بنيتك الجسمانية:

ما يجب أن تعرفه هو الإجابة عن هذا السؤال: «كيف تحقق اللياقة البدنية وتحتفظ بها دون أن تُحدث ارتباكًا فى نظام حياتك، ودون أن تُلحق بجسمك أية أضرار؟»

ولهذا يجب التركيز على الأنشطة البدنية الإيجابية التى ثبت علميًا أنها تحفظ عليك شبابك وحيويتك؟.

إن لكل واحد منا ميوله الرياضية الخاصة التى توائم حاجاته الفسيولوجية والتشريحية، فقد يستمتع شخص بالألعاب التنافسية، بينما يميل الآخر إلى الأنشطة البدنية التى لا تربطها أية صلة بالألعاب المختلفة (كبناء المخيمات مثلاً)، وقد يستمتع آخرون بأنشطة رياضية غير ذلك، ويرجع السبب فى هذا جزئيًا إلى دوافع فسيولوجية وسيكولوجية بطبيعة الحال.. ولكن ليس هناك نشاط رياضى أفضل من غيره بالنسبة لنا، لأنه أكثر راحة فى أدائه، وأيسر فى معظم الأحيان، ولا يتسنى للمرء تحسين لياقته إلا من خلال بذل جهد أكبر تدريجيًا لزيادة طاقاته. ولذا يجب عليك أن تختار نمطًا رياضيًا متوسط الجهد فى النشاط، لئلا ترهق نفسك، ثم تشجّع على زيادة مقدار هذا النشاط بالتدريج.

ولكن لا ينبغى عليك عند ممارستك لأى نشاط رياضى أن تصل إلى حد الإنهاك، والإنهاك هو نتيجة لتجاوز القدر المعقول من النشاط الذى تريد بذله، إنه الشعور الذى يترتب على إجهادك لجسمك، إلى درجة تجعل الجسم يلجأ إلى احتياطيه الداخلى لكى يبقيك حيًا. وهذا الاحتياطى ينبغى ألا يستخدم إلا فى حالات الضرورة القصوى، وليس نتيجة لنشاط تبذله يوميًا أو أسبوعيًا، والمفترض فى النشاط الجسمانى، فى الواقع، أن يبعث فيك الحيوية، لا أن يرهقك. ولكن هذا الشعور بالحيوية لا يتأتى إلا بعد بضع دقائق، أو بضع ساعات من زوال شعورك بالتعب، وهو من الأشياء التى تميز التعب البسيط عن الإنهاك الشديد، بعد بذل النشاط البدنى.

ولو أنك أمضيت فترة طيبة فى النشاط البدنى، وإن كان السير لمسافة ميل أو ميلين (رياضة المشى) فالمفروض أن يزول تعبك بعد انتهائك لفترة وجيزة، وأن تحس أن بمقدورك بذل جهد إضافى، لكن إياك وأن تبذل جهدًا إضافيًا. عليك أن تزيد مقدار النشاط تدريجيًا كل مرة، ثم تنال قسطًا من الراحة، أو تمارس نوعًا من النشاط أقل إرهاقًا.

وإذا لم تحس بمقدرتك على بذل المزيد من النشاط بعد انتهائك، فمعنى هذا أنك بذلت جهدًا أكثر من اللازم، وأنك فى حالة إنهاك، ومن ثم عليك أن تتجنّب هذا الإنهاك.

إن النشاط الرياضى المتقطع لا يفيد، وعليك بالحركة المستمرة أثناء فترة ممارسة النشاط، حتى حين يقوم المرء ببعض المهام، فمن الأفضل أن يؤديها إن أمكنه، وهو واقف على قدميه، أو وهو يتحرك بدلاً من كونه جالسًا لأن ذلك يسهم فى لياقته.

فالشخص الذى يجلس فى مقعده ثمانى ساعات، ثم يجلس ساعة ليتناول غذاء، ويجلس أمام التليفزيون أربع ساعات أخرى، ويرقد فى سريره ثمانى ساعات، لا يمكنه أن يعوّض هذا الخمود الحركى من خلال مباراة تنس يلعبها مرتين كل أسبوع، لذا يحسن بك أن تدمج كل أنواع الأنشطة الطبيعية فى حياتك.

وأفضل منه الشخص الذى لم يكن رياضيًا بطبعه، وإنما اعتاد السير لمسافات طويلة كل يوم لسنوات طويلة، وكان سيره هذا غير متقطع، ويستمر أحيانًا لمدة ساعة أو ساعتين. ولا نعنى هنا، أن السير لمسافة طويلة هو الرياضة المثالية، وإنما نعنى مبدأ الحركة المستمرة أثناء فترة ممارسة النشاط.

لكن عليك أن تتذكر دائمًا أن من مميزات الألعاب الرياضية أنها ممتعة، وهذه هى الحقيقة التى يجب عليك أن تعلمها أثناء ممارستك لأى نوع من النشاط، فإنك لو أحببت النشاط الذى تمارسه، فسوف تستمتع به أكثر،

وبالتالى فسوف يكون أفيد لصحتك وشبابك فالعبرة ليست بما تفعله لتحتفظ بشبابك، وإنما العبرة «بالكيفية» التى تفعله بها، والسبب الذى يدفعه إليك.

والحساء أو المشهيات التى تُقدم قبل الوجبات تعتبر أكثر من مجرد صنف إضافى فهى وسيلة لشحذ الشهية تدريجيًا، وإعداد الجهاز الهضمى لكميات الطعام التى سيستوعبها.

حتى الشمس تُشرق ببطء، والسيارة تحتاج إلى «تسخين» قبل أن تتحرك.

دعونا نتعلم من الطبيعة، ونُعدّ أجسامنا، بالتسخين قبل الشروع فى أى نشاط جسمانى.

بقى أن يعرف كل منا متى يلعب وإلى أى حد؟ ولا شك فى أن الإحساس بالتوتر العصبى والضيق والقلق، مما يدل على حاجة المرء إلى اللعب، قال هشام بن عروة لبنية «يابنى العبوا، فإن المروءة لا تأتى إلا بعد اللعب» وعنه أخذ أبو تمام الشاعر قوله «ولا جّد لمن لم يلعب»

على أن هذا لا يعنى أن يخصص بضع ساعات فى الأسبوع، بعد العمل المجهد الملىء بالمنافسات والمشاحنات، لكى يمضيها فى لعبة التنس أو الجولف أو كرة القدم، وما إليها من الألعاب التى تتطلب منافسة أو تكون الهزيمة فيها سبباً للتبرم والضيق، فمثل هذا اللعب قد يضر ولا يفيد، وخيرٌ منه مزاولة الرياضات التى لا مجال فيها للمنافسة و إثارة الأعصاب كالسباحة أو المشى أو ركوب الخيل.

ومن فوائد اللعب أنه يتيح للمرء أن ينفس عن أحاسيسه الداخلية التى لا يستطيع أن ينفس عنها فى مكتبه أو فى منزله. فاللعب وسيلة اجتماعية مقبولة لتمكين المرء من إشباع غرائزه الفطرية فى الشجار والابتكار والأخذ بالثأر وما إليها.

وأخيـرًا ينبغى أن يكون لكل امـرىء أربع هوايات مختلـفة تشبع جـميع رغبـاته الداخلية، فيـهوى مثـلاً: جمع طوابع البـريد ليشبع غـريزة الاقتناء، ويهوى النجـارة ليشبع غـريزة الابتكار والإنشاء، ولعـبة التنس ليشـبع غريزة الهجوم، وتسلّق الجبال ليرضى نزعته الداخلية إلى حب السيطرة والتفوق.

إن هذه الهوايات أشبـه بحبال النجاة، وكلما طالت وكثـرت زاد احتمال نجاة المرء إذا تعرضت سفينته الجسمية أو النفسية يومًا للأخطار، فليكن شعارك فى الحياة «اعمل والعب».

العادات الصحية فى الوقوف والجلوس والمشى:

إن وقـفتك تـلعب دورًا هامًا فـى إخفـاء مظهـر الشـباب على هـيئـتك وتصرفاتك، ولهذا مبرراته بالطبع.

إذا ما وقـفنا وجلسنا فى وضع منتصب غـير مشـدود، فإن العبء يخف عن العـمود الفـقرى، والعـضلات تعـمل بصورة طبـيعـية إلى حـد كبـير. فالأشخـاص منتصبـو القامة أكثـر رشاقة، وأقل تعرضًـا لآلام الظهر وتقلّص العضلات. وينطبق نفس المبدأ على طريـقتنا فى المشى. انظر إلى حركة القطة وسـوف تفهم، أو راقب العـصـفور وهو يهـبط على أسـلاك التليفـون، إنه الرشاقة بعينها. لكن مراقبة الحركة المتـشنجة وغير الدقيقة لمعظم البشر. والتى تنتج جزئيًـا عن خطأ فى وقوفـهم، أشبه برؤية الطفل ابن الـسنة وهو يحاول تعلّم المشى.

وإذا كان الأكل شيئًا تفعله عـدة مرات فى اليوم، والنوم قد يكون مرة أو مرتين، والنشـاط مرة أو مرتين، فـإن الوقوف والجلوس، والتـمدد فى وضع سليم، أو المشى هى أنشطة نمارسـها كل دقيقـة من يومنا، ومن ثمّ وجب أن تكون صحية وسليمة.

من المهم أن تتأمل وضع جسمـك بين الحين والآخر، وأفضل طريقة هى أن تقف إزاء الحائط، على أن تضغط رأسك وكتفيك ومؤخرتك وكعبيك على

الحائط، انظر ما إذا كان باستطاعتك أن تمرر يدك فيما بين الجزء الأرفع من ظهرك والحائط. المفروض ألا تستطيع أن تفعل هذا.

أما فى المشى، فاستخدم وضع الوقوف الصحى، ولكن فى حالة الحركة، ومفتاحك للسير بطريقة مناسبة هو استمتاعك به. فعليك أن تسير بحيوية يقترن بها الاسترخاء، وفقًا لإيقاع منتظم يسير بخطوات واسعة، على ألا تتسع لدرجة أن ترهق جسمك، اعط نفسك الإحساس بأنك «تمضغ» الهواء مع كل خطوة، وحرّك ذراعيك قليلاً.

أما فى الجلوس فإن الكثيرين منا يجلسون لفترات طويلة، خاصة أصحاب الوظائف المكتبية. والاهتمام بوضع الجلوس له أهمية كبيرة فى الحفاظ على صحتنا وشبابنا، وإليك بعض الإرشادات فى الجلوس:

١ - انتبه إلى المقعد الذى تجلس فيه، لأن الظهر يأخذ الوضع الذى يألفه عند الجلوس، ولهذا فعليك أن تختار المقعد الذى يريحك، بعد أن تصحح عاداتك فى الجلوس، حتى تكون راحتك قائمة على وضع سليم، وأفضل المقاعد هى المريحة القائمة، التى تمكن قدميك من الاستناد على الأرض دون مجهود، ودون حاجة إلى إمالة ساقيك إلى أحد الجوانب حتى تستريح.

٢ - اجلس قائم الظهر دون أن تقيد نفسك. إن فكرة جعل ظهرك مستقيمًا؛ دون أن يكون أشبه بلوح الخشب، تنطبق على كل وضع تتخذه، وخاصة وضع الجلوس. غير أن جلوسك فى الوضع السليم، لا يعنى بقاءك فى نفس الوضع لساعات طويلة، فعليك أن تتحرك بعض الشىء بين الحين والآخر.

٣ - حين تغيِّر وضعك أثناء الجلوس، احرص على تغيير وضع جسمك كله، فغالبًا ما يحس المرء بعدم الراحة إذا ما جلس فى وضع معيّن لفترة طويلة. فقد تحس بتخدّر قدمك أو ألم فى كتفك، وعليك عندئذ أن تغير وضع جسمك كله، وليس وضع القدم أو الكتف وحده. فلو راقبت حيوانًا

يغيّر وضعه[1]، لرأيت كل أطرافه تتحرك باسترخاء، وفقًا للوضع المتغير، كما يفعل الأطفال الرُّضع. فلماذا لا يستجيب جسمك كله للوضع الجديد بشكل طبيعي؟ حاول أن تتغلب على عاداتك السيئة التى تجعلك أحيانًا فى وضع ملتوٍ.

٤ ـ لا تجلس لفترات أطول مما يجب. وإذا كان عملك يقتضى الجلوس لفترات طويلة، حاول قدر المستطاع أن تتخلل جلستك فترات من السير أو الوقوف أو فرد العضلات، ولو لبضع ثوان (كل ١٥ أو ٢٠ دقيقة)، لأن هذا مهم جدًا. وحاول أن تقلل قدر الإمكان من الاسترخاء المبالغ أثناء الجلوس، فقد يغلبك النعاس أثناء مشاهدة التليفزيون، وأنت جالس فى مقعدك المريح. لكن هذا الوضع الذى تنام فيه قد يشكلّ ضغطًا يؤثر على عمودك الفقرى.

النوم:

معظم الناس لا ينامون فى الوضع السليم، وأحيانًا يكون الوضع الذى يريحك هو أكثر الأوضاع إيذاءً لعمودك الفقرى، والكثير من أوضاع النوم، المفضّلة تجبر الجسم على الانحناء إلى أسفل، ومن ثم فإنها تعطيك مظهر الشيخوخة قبل النوم، وأهم القواعد الصحية للنوم هى:

- إذا كان الاستلقاء على الظهر هو وضعك المفضّل، حاول أن تعود نفسك على أن تضع وسادة تحت ركبتيك.

- أما إذا كنت تفضّل النوم على جنبك، فحاول أن تثنى ركبتيك وجسمك بعض الشئ عند الردفين.

لكن «الوضع» ليس كل شيء فى النوم، أو فى أى شيء تفعله. فالشيء الذى تنام عليه، له نفس القدر من الأهمية. إن عضلاتنا تسترخى أثناء النوم، وهذا هو السبب الرئيسى الذى يجعلنا ننام، ولهذا ينبغى أن نستلقى على فراش متماسك يساعد العمود الفقرى على تحمل الجهد الذى نبذله فى

(١) مثل القطة.

ساعات صحونا، حاول أن يكون الفراش متماسكًا ومريحًا[1]، والتماسك هنا لا يعنى الصلابة التامة، لأن الفراش غير المرن يجعل العمود الفقرى متقوِّسًا حين تنام على جنبك، فى حين يكون الكتفان والردفان فى وضع مرتفع. حاول انتقاء فراش متوسط الصلابة يُشعرك بالراحة ويكيّف وضع كل أجزاء الجسم بالشكل السليم.

إن اتخاذ الوضع السليم فى كل أنشطتك، بما فيها الراحة والنوم، يُعدّ جوهريًا لصحتك وشبابك، ولكن الحكمة فى الأكل، وممارسة النشاط الخفيف، والحفاظ على الموقف السليم، لا تكفى للحفاظ على صحة جسمك، فلابد أن تتذكر بنيتك العظيمة، وتحاول أن تلتزم بالوضع السليم فى كل نشاط، لئلا يُقال إنك «تنحنى مثل العجائز».

وينبغى أن تعرف كيف تنام بالفعل؟

وحتى يتسنى ذلك، ينبغى أن تعلم أن معظم الناس يندرج تحت إحدى الفئات التالية:

١ - من يستطيع دائمًا أن ينام الليل بطوله، ويغطّ فى النوم بعد دقائق قليلة من وضع رأسه على الوسادة، ويستطيع أن يغفو وقتما يريد.

٢ - من يستطيع النوم ولكن من الصعوبة أن يغفو، أو لا يحب أن يغفو.

٣ - من يستطيع أن ينام الليل بطوله فى معظم الأوقات، ولكن بشكل متقطع، ويجد صعوبة فى أن يغفو.

٤ - من يصيبه الأرق بصورة متكررة ولا يغفو إلا إذا كان مرهقًا.

٥ - من يصيبه الأرق فى معظم الأوقات، وبالتالى فهو يعتبره أخطر مشكلة تواجهه. وعادة ما يجد هذا النوع صعوبة فى أن يغفو، ويحس فى معظم الأيام، أنه لم يحصل على قسط كاف من النوم يحفظ عليه القدرة والحيوية فى النهار.

---

(١) الفراش المصنوع من القطن أفضل صحيًا من الفراش المصنوع من الإسفنج.

* إذا كنت من النوع الأخير، وجب عليك استشارة الطبيب لأنك ربما تكون مصابًا بعلة فى صحتك تحول دون راحتك، أو ربما تكون هناك مشكلة عاطفية تشغلك.

* إذا كنت من الفئة الرابعة، ممن يعانون الأرق كثيرًا، لكنهم يتغلبون عليه، فلا بأس أن تستشير الطبيب، والأرجح أنك تستطيع أن تستفيد كثيرًا من بعض الإرشادات (فى النوم) والتى سنقدمها لك بعد قليل.

* إذا كنت تندرج تحت الفئة الثالثة، فالأرجح أن متاعب النوم لا تشغلك كثيرًا، لكنك تستطيع أن تحسّن حياتك وشبابك أكثر مما تتصّور، إذا ما حسّنت عاداتك فى النوم بعض الشىء.

* إذا كنت من الفئة الثانية التى ينام أصحابها جيدًا. لكنهم لا يغفون، فالأرجح أنك شخص عصبى المزاج، وقد يفيدك أن تغفو بين الحين والحين، دون أن تجعل هذا عادة راسخة.

* أما إذا كنت من الفئة الأولى، فأنت ـ ولا شك ـ من أولئك المحظوظين الذين ينامون جيدًا وبعمق، ولا يسمحون لأى شىء بأن يمنعهم من هذا. لكنك قد لا تكون محظوظًا إلى هذه الدرجة. وربما فكرت فى عادات نومك وغيّرت من بعض عاداتك السيئة السابقة.

إرشادات هامة للنوم الصحى:

الشخص الذى يواجه متاعب النوم العادية، يمكنه الاستفادة من هذه الإرشادات العامة التى يرى الأطباء أنها مجدية:

١ ـ إذا كنت عصبى المزاج، أو تعرّضت لفترة من التوتر أثناء اليوم، أو لعدة أيام. لا تحاول أن تنام بوضع رأسك على الوسادة واستدعاء النوم وحسب! بل حاول أن تجعل لنفسك فترة انتقالية تسترخى فيها من خلال القيام بنوع من الأنشطة التى تتطلب جهدًا عقليًا أو جسمانيًا شديدًا، حتى تعد نفسك للنوم.

٢ - إذا كان الأرق ينتابك بين الحين والحين، انهض من فراشك وحاول القيام بعمل مستمر لبضع ساعات، أو حاول أن تفكر فى شىء مضجر كنت تحاول تجنّبه من فترة وستجد أن هذا يبعث على النوم بسرعة.

٣ - تعلم كيف تساعد نفسك على أن تنام أو تغفو، بأن تتمدد باسترخاء، وتغمض عينيك، وتركز على كل جزء من أجزاء جسمك، واحدًا واحدًا، حتى يسترخى كل جسمك بالتدريج.

٤ - تذّكر أن التعب لا ينتج دائمًا عن قلّة النوم، وإنما ينتج أحيانًا عن عدم كفاية النشاط الجسمانى، أو عن مشكلة عاطفية تثقل صدرك. ولهذا، فإن كنت تحصل على قدر معقول من النوم، فلا تُلق اللوم على إحساسك بالتعب من قلّة النوم.

٥ - حاول التخلص من العادات التى تجعلك متيقظاً فترة أطول مما يجب، مثل مشاهدة سهرة التليفزيون. اعط نفسك فرصة، بعد استيقاظك فى الصباح، لكى تفرد عضلاتك وتفيق من نعاسك باسترخاء، مثلما فعلت قبل النوم.

٦ - اعلم أنه من الممكن تدريب جسمك على النوم بطريقة معينة، وأن تنتظم فى مواعيد نومك، وهما من أفضل السبل لضمان النوم الهادئ فى الليل، أو فى النهار عند الحاجة. وإذا لم يكن هذا البرنامج الذى تتبعه حاليًا يأتى نتيجة، حاول أن تغيّره بحيث يتلاءم مع أسلوب حياتك وصحتك بصورة أفضل.

٧ - تذّكر أن النوم على فراش متوسط الصلابة أفضل لك، وحاول انتقاء وضع النوم الذى يريح جسمك أكثر.

التدليك:

التدليك بصفة عامة أمر صحى، وأى شىء يفيد صحتك يحتفظ حتمًا بشبابك. فالخلايا السليمة أكثر شبابًا، والعكس صحيح، وفى جلسات

التدليك يتم تنشيط العضلات وطبقات الجلد التى لا يمكنك تنشيطها بوسيلة أخرى، ما لم يكن التدليك عنيفًا لدرجة الإيذاء، وهو بمعنى آخر، أحد أشكال النشاط البدنى، وهو يتميز فى الوقت ذاته بأنه يبعث على الاسترخاء.

وقد ثار جدل حول ما إذا كان تدليك الوجه يمنع ظهور التجاعيد؟. هناك شيء مؤكد وهو أن تنشيط الدورة الدموية لعضلات وبشرة الوجه، حتى من خلال تدليكه لمدة دقيقة، يزيد من تدفق الدم ويساعد على التخلص من الفضلات غير المرغوب فيها. وعدم تصريف الفضلات المتراكمة فى الجسم يضر بالشباب، ناهيك عن الصحة، لأنه يخلق عبئًا إضافيًا على أجهزتك. ولهذا فإن الطاقة التى يمكن استغلالها فى الأنشطة الإيجابية يتم استخدامها بهذه الطريقة للتخلص من الفضلات.

ويمكن القول بأن العديد من خلايا أجسامنا، تظل إلى حد ما فى إجازة، فتدفع الخلايا الأخرى ثمن هذا، ثم إن ضعف الدورة الدموية وتكدّس الفضلات داخل أماكن الجسم المختلفة، يعنى وجود المزيد من المواد القديمة أو الميتة أو المتهالكة، (وهو ما نسميه الفضلات)، وهذا يعنى حركة أقل، والحركة هى محور الشباب.

وهكذا فإن التدليك بصفة عامة يفيد الجسم بالتأكيد، وإن لم يكن من الوسائل الحاسمة فى الحفاظ على الشباب.

حمّامات البخار والساونا:

إن من بين الفوائد المزعومة لحمامات البخار والسّاونا فائدة تشبه فائدة التدليك، وهى تنشيط الدورة الدموية. قد تسمع شخصًا فى أحد حمامات البخار يقول، والعرق يتصبب منه بغزارة: «انظروا إلى السموم التى تخرج من مسام جسمى!».

فهل هذا صحيح؟

إنه صحيح إلى حد ما. فالحرارة التى تلسع بشرتنا وتنشّط ضربات قلوبنا، هى نوع من أنواع التدليك، بل إنها نوع من الرياضة، ولهذا السبب ينقص وزن المرء بشرط أن يقتصد فى تناول الماء بعد الذى فقده فى حمّام السّاونا أو البخار، إلا أن هذا النقص لا يحدث بعد الخروج من الحمّام مباشرة، وسوف ينقص وزنك حتمًا فيما بعد.

ولكن حمّامات السّاونا والبخار لها عيوبها، إذ أنها ترفع ضغط الدم وحرارة الجسم، وقد تصيبه بالجفاف وفى الأيام الحارّة، قد تتعرض لخطر الصدمة من شدة الحرارة، أو الوقوف تحت «الدوش» البارد بعد تعرّض جسمك لحرارة بالغة الارتفاع لمدة طويلة.

وغنى عن التنويه أن على المرء أن يستشير طبيبه فيما يختص بحمامات البخار والسّاونا، وخاصة إذا ما كان مصابًا بمرض مزمن (كأمراض القلب أو السكر) لأن التغيرات الحادة فى الحرارة تشكلّ خطورة شديدة على صحة المريض.

النوادى الرياضية ومنتجعات التخسيس:

المفروض أن هذه المؤسسات تقدم عددًا من برامج تجديد الشباب، والعديد من هذه المنتجعات الصحية يتضمن حمامات للسّاونا والتدليك، وبرامج رياضية.. كما يشرف عليها أطباء متخصصون فى بعض الأحيان. أما إذا لم يكن يشرف عليها طبيب فمن الأفضل أن تستشير طبيبك الخاص قبل الانضمام إليها.

وهناك بعض الملاحظات حول هذه المنتجعات، وأولها: أنها غالية الثمن، وثانيها: أنك تسمع أحيانًا عن نجاحها فى إنقاص الوزن بمقدار هائل فى فترة قصيرة. وهذا الأمر له مزاياه وعيوبه. أما عيوبه، فهى أن ذهابك إلى تلك المنتجعات فى عطلة نهاية الأسبوع يحدث ارتباكًا فى نمط حياتك، وما لم

تكن حذرًا فى موقفك منها، فقد تعتمد عليها اعتمادًا كليًا، وهذا بالطبع غير ملائم، لأن المرء لا يستطيع أن يقضى معظم حياته فى النادى أو المنتجع، فينبغى للمرء أن يجعل عمليات إنقاص الوزن والاسترخاء وتنشيط الدورة الدموية والتدليك، جزءًا أساسيًا من حياته، بدلاً من أن تكون هذه الأنشطة مجرد شىء يفعله فى الإجازة فقط.

ومن بين الأسباب التى تعمل على نجاح النوادى الرياضية والمنتجعات، أن النشاط يتم فيها فى مجموعات من الناس، وبالتالى فإن المجموعة تساعد على تشجيع الفرد وإعطائه الدافع. لكن هذا الأمر صعب التحقيق إذا ما عاد المرء إلى بيته.

ورغم ذلك، فإن النوادى الرياضية والمنتجعات، من شأنها أن تساعدك وتجدد شبابك إذا ما استخدمتها كوسيلة لفتح صفحة جديدة فى حياتك، لتبدأ بخطوة صحية جديدة تداوم عليها فى حياتك اليومية.

الإجهاد «بلا ضرورة» يعّجل بشيخوختك؛
وكيف تتجنب الشيخوخة المبكرة؟

إن كلمة «بلا ضرورة» هامة جدًا. لماذا؟

لأن هناك قدر معين يتعذر تجنّبه فى هذه الحياة. والواقع أن الإجهاد مفيد فى بعض الأحيان، مثلما يكون الألم مفيدًا أحيانًا.

كيف يكون الألم مفيدًا؟

تذكر ذات مرة، أنك قد سهوت، فلمست بيدك موقدًا ساخنًا، وإذا لم تشعر بالألم على الفور فقد تُلحق بنفسك ضررًا كبيرًا إن لم تسحب يدك بسرعة. وكثيرًا ما ينجو الناس من أمراض خطيرة بفضل علامات الألم التحذيرية، وهناك بعض الأمراض الماكرة التى لا تنذرك بالألم فى مراحله الأولى، ولكن من لطف الله أن هذه الأمراض قليلة.

ومن هذا المنطلق، تُعدّ بعض أنواع التوتر والإجهاد ضرورية للصحة العقلية والبدنية على السواء. فنحن حين نمارس الرياضية. نجهد أنفسنا ونضع أجسامنا تحت ضغط معيّن. وحين نُروّض مشاعرنا وعقولنا بالتركيز على مشكلة ما، أو التعبير عن مشاعرنا نحو علاقة ما، فنحن نجهدها ونضغط عليها، فما قيمة الحياة بدون الضغوط؟

كثير من الناس يرغبون فى الهروب من كل أنواع الإجهاد وهؤلاء هم البائسون الكسالى الذين لم تُخلق الحياة من أجلهم، ومع ذلك، فهم يعرّضون أنفسهم للإجهاد بلا ضرورة. فهم يهربون من الضغوط أحيانًا بتناول الأقراص المنوّمة، أو التدخين بكثرة أو إدمان العقاقير، وربما تدفعهم استجابتهم المبالغة فى التوتر، إلى تبنى بعض الفلسفات التى تريحهم، على حد وهمهم، من الضغوط طوال الوقت. لكن هذا يجردهم فى الوقت ذاته من الكثير من معانى الحياة وشدتها. وقد ينغمسون فى الملذات بحجة التحرر من ضغوط الحياة القاسية فى نظرهم، يدفعهم إليها إحساس كاذب للتكيّف مع الحياة العصرية، ناهيك عن الأخطار الصحية والأمراض الخطيرة التى يتعرضون لها، بسبب الإغراق فى هذه الملذات، ومنها أمراض القلب والرئتين والمعدة والسرطان، فضلاً عن الأمراض النفسية والعصبية، فيصبح الشاب عالة على المجتمع بعد أن تتدهور صحته ويشيخ قبل الأوان. ومن فضل الله علينا أن هذه الملذات الخبيثة (الخمر والمخدرات بأنواعها) مُحرّمة شرعًا فى الإسلام، قال الله تعالى:

﴿إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالأَنصَابُ وَالأَزْلامُ رِجْسٌ مِّنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾[1] .

والرجس: هو الإثم وقد جمع الله بين الخمر والأوثان فى الحُرمْة فسوّى بين شرب الخمر وعبادة الأوثان تغليظًا لإثم شاربها، والخمر يتسع مدلولها فى

(١) المائدة آية ٩٠

الإسلام حتى تشمل كل مُسْكِرٍ، قال ﷺ: «كل مُسْكِرٍ خمر وكل خمر حرام»[(١)]

ويحرّم الإسلام من الخمرِ القليل والكثير، سداً لباب الشر قال رسول الله ﷺ «ما أسكر كثيره فقليله حرام»[(٢)].

«وكما حرّم الإسلام الخمر لضررها الشديد، فقد حرّم المخدرات كذلك، عن أم سلمة رضى الله عنها قالت: «نهى رسول الله ﷺ عن كل مُسْكر ومفتر»[(٣)] ويدخل فى المخدرات الحشيش والأفيون والماريجوانا والقات والكوكايين والهيروين... وغيرها من سائر المخدرات. وسبب تحريم المخدرات هو مشاركتها الخمر فى الإضرار بالجسم، وإن اختلف تأثير كلّ.

حرّم الله المخدرات، كما حرّم الخمر، لأنها تفتك بالعقول فتعطلها، وبالصحة فتفنيها، وبالأجسام فتهدمها، وبالنفس فتبدلها، وبالأموال فتبددها، وبالأسر فتشتتها، وبالهناء والنعيم فلا تبقى من ذلك شيئًا، فهى بلاء ماحق، وموت بطئ، وانتحار تدريجى.

كما أن الآثار التى تنتج من المخدرات أشد وأنكى من آثار الخمر، فتناولها حرام. والإتجار بها حرام، واستحلالها كاستحلال الخمر، قال الله تبارك وتعالى: ﴿ وَلا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ ﴾ [البقرة: ١٩٥].

إن المخدرات بجميع أنواعها مفسدة للعقل، وتصّد عن ذكر الله وعن الصلاة، فتذهب بنخوة الرجال، وبالمعانى الفاضلة فى الإنسان، وبذلك يصبح عضواً فاسداً موبوءاً يسرى وباؤه إلى المجتمع فيوبئه ويفسده، وإذًا فمن أوجب الواجبات ردعه وقاية للمجتمع من شره»[(٤)].

---

(١) رواه مسلم فى صحيحه. (٢) صحيح مسلم ج٣، ص ٣٢٧، ج ٤، ص ٢٩٢.

(٣) مفتر: هو كل شراب يورث الفتور والخدر فى أطراف الأصابع. وهو مقدمة السكر.

(٤) كتاب من دلائل الإعجاز العلمى فى القرآن الكريم والسنة النبوية للدكتور/ موسى الخطيب، تحريم شرب الخمر وغيرها من المخدرات بين العلم والدين ص٤٥ وما بعدها طبعة: مؤسسة الخليج العربى ١٤١٥ ـ ١٩٩٤ ط أولى.

والشـابّ المسلم السويّ، الذى نشـأ فى طاعـة الله، لا يقرب مـثل هذه الشرور، وقد جعله الله خلـيفةً له فى أرضه، فهو طاقة خـلاّقة لبناء المجتمع وتعميره.

ونقول لشبابنا إن الحل فى التغلب على ضغوط الحياة وقسوتها، لا يكون فى إزالة الضـغـوط المفيـدة مع الضـارة، ولا فى الانعـزال عن الحيـاة، وإنما بالمحاولة وبذل الجهد للتحرر من الضغوط اللاضرورية.

فما هى الضغوط اللاضرورية، وكيف يتجنبها المرء؟

هناك حالة شاذة فى الطب تُسمى «فرط الضغط الخبيث»، وهى عبارة عن ارتفاع فى الضغط تصعب السيطرة عليه. وتسـتخدم كلمة «خبيث» لأن الحالة تزداد فى التفاقم والانتشار على الرغم من التقدم الطبى فى السنوات الأخيرة، والذى قطع شوطًا طويلاً فى محاولة علاجها.

وإذا ما ارتفع الضغط إلى درجة عاليـة، دون السيطرة عليه، فإن الشرايين والعروق والأوعـية الشعرية المـتعرضة للضـغط، والتى يتحرك الدم خـلالها، تعجز عن تحّمل الضغط، وقد يُصاب المرء بأزمة قلبية أو جلطة فى الدماغ!

والإجهاد اللاضرورى «التوتر المفرط الخبيث» يشبه «فرط الضغط الخبيث» إلى حد ما. فـإذا عجزت عن التعـرف عليه وعلاجه فى البدايـة، فقد يفلت زمـامه، ولهـذا فـمن المهم أولاً، وقـبل كل شىء، أن تكون قـادرًا على أن تتوقف فى منتصف نوبة الإجـهاد غير الضرورى لتقـول لنفسك: «لا ضرورة لكل هذا ينبغى أن أحدّ من التوتر أو أقضى عليـه تمامًا فى الحال». وفيما يلى بعض الحقائق التى ينبغى أن تعرفها عن الإجهاد اللاضرورى:

١ ـ هناك ضغوط يتحملها إنسان دون غيره. وينبغى لك أن تميّز بين أنواع الضغوط التى تتحملها، والتى تضايقك أكثر من غيرها، وكلٌّ منا يعرف أنواع الضغوط التى تؤثر فيه والتى يجب عليه تجنبّها.

٢ ـ نظِّم حياتك بحيث لا تتراكم الضغوط الصغيرة إلى حد تجعلك فى حالة من التوتر المُفْرط.

٣ ـ حين تتراكم عليك الضغوط، فكر فى طريقة للتخلص منها. وحتى يتسنى لك ذلك، سأقص عليك قصة أحد الزملاء الناجحين فى حياتهم، وهو جراح أعصاب شهير، كان ولا شك يتعرض لضغوط هائلة كل يوم من جراء الجراحات الدقيقة التى كان عليه أن يجريها فى وجود احتمالات الحياة والموت، وكيف عالج تلك الضغوط عامًا بعد عام. والواقع أن الضغوط كانت ضرورية نوعًا ما، لأنها كانت تشكل جزءًا أساسيًا من عمله. ولكنها إن لم تكن ضرورية، فإنها تصبح طبيعية، وربما تخرج فى بعض الأحيان عن نطاق تحمّل الإنسان الذى لا يستطيع تدبّر الوسيلة لمواجهتها. وقد استخدم الطبيب فى هذه الحالة ما نسميه «الاسترخاء المكانى»[1].

يقول الزميل الطبيب إنه تعلم هذا من جدته، الفلاحة الطيبة، التى ربته هو وإخوته بعد وفاة والدته فى سن مبكرة. كانوا ستة أطفال، وكانت المهمة عسيرة على الجدة التى جاوزت الخمسين من عمرها، لكنها كانت نادرًا ما تفقد زمام أعصابها، وكانت مرنة جدًا بالنسبة لسنّها، وهذا راجع لسببين: أولاً: إيمانها بالله، وثانيًا: إلى «مكان الاسترخاء» الخاص بها، كان ذلك المكان عبارة عن قطعة أرض صغيرة مملوكة للأسرة، مزروعة بأشجار الفاكهة، وسط القرية، وتبعد نصف ميل عن الدار.

كانت تذهب إلى هناك بعد الاطمئنان على حال البيت.. والأولاد كلهم يعرفون مكانها، إلا أنهم لم يقطعوا عليها خلوتها إلا فى حالات الضرورة القصوى. كانت الجدة تمكث فى هذا المكان حوالى (٢٠) دقيقة فقط، وهو وقت كاف لتحررها من التوتر والضغوط، ثم لا تلبث أن تعود إلى أبنائها وأحفادها منتعشة وهادئة الأعصاب.

(١) وهو أن يمارس الاسترخاء فى مكان هادئ.

ويقول الجـراح إنه وجد بعد بضع سنوات فى مهنة الطب، أن الـضغوط اليومية تتـراكم إلى حد يجعله يفقد أعصابـه، أو يكبت مشاعره داخله، وبدأ يلمح فى وجهه بضعة خطوط لا مبرر لظهورها؟ وهو مازال فى الثلاثينات.

وحاول الطبيب أن يقضى بعض الأجـازات، لكنه لم يكن يحب الابتعاد عن عـمله لفتـرة طويلة أكثـر من مرة أو مـرتين فى السنة. ولم يَرَ الحل فى الأقراص المهدئة، لأنه كـجراح، لابد أن يكون منتبهًا باستـمرار، حتى يؤدى عمله كما يجب، وكان شابًا ملتزمًـا. فلم يقرب المحرمات، بالرغم مما وسّعه الله عليه من الثراء، فقد كان يعلم جيدًا أن الكأس الذى يتناوله رجل الأعمال كثير المشاغل ما من شك فى أنه يضره أكثر مما يفيده، فضلاً عن حُرمته.

ويقول الجـراح: حدثتنى نفـسى أن أبحث عن مكان أستـرخى فيـه مثل جدتى.. كان فى الـبداية يعتقد أن ذلك مـستحيل، لأنه لم تكن هـناك بقعة هادئة بالقرب من المستشفى يستطيع الذهاب إليها، والعودة بالسرعة التى تمكنه من الالتـزام بمواعيـده الدقيـقة. ولكن، هل من الضـرورى أن يكون «مكان الاستـرخاء» حديقة مـزروعة بأشجار الفـاكهة وسط القرية؟! أو بقـعة أرض خـاليـة وسط الغـابة؟! وأدرك الجـرّاح أن هذا لـيس ضـروريًا.. وأى مكان يستطيع أن يخلو فيه إلى نفسه، ويستطيع أن يتحرر فيه من توتره بعض الشيء هو مكان صالح للاسترخاء.

واهتدى إلى حجرة صـغيرة فى ركن من المستشفى، لا يستخـدمها أحد. وكانت إدارة المستـشفى تعتزم هدمـها لتضيف مكانهـا إلى جناح جديد ينوى بناءه، غير أن الميزانية لم تكن تسمح بذلك، وهكذا.

تُركت الغرفـة مُهملة لا يشغلهـا أحد. وأحضر الجرّاح إلى تلـك الغرفة مقعدًا قابلاً للتمدد، وهيأ لنفسه مكانًا للاسترخاء والتحرر من الضغوط.

كان يقضى فى هذه الغرفة خمـس أو عشر دقائق فى بعض الأحيان، ثم يعود إلى عمله الشاق وسط دهشة مساعديه إزاء رباطة جأشه وهدوئه.

قد لا يكون الحل الذى وجده الزميل الجرّاح للضغوط اللاضرورية ناجحًا مع كل الناس. لكن المبدأ الذى يقوم عليه ناجح ولا شك. ومن ثم يستطيع المرء أن يجد لنفسه مكانًا يتحرر فيه من معظم الضغوط، حتى لو لم يجد ألا أن يغمض عينيه ويسرح فى فضاء خياله. وخلاصة القول أن تجد عالمك الخاص الذى يقربك من أهدأ الأماكن فى أعماق نفسك.

٤ ـ تعرّف على الظروف التى تؤدى إلى الضغوط اللاضرورية فى حياتك، وهى تختلف من شخص إلى آخر، وكثيرًا ما يكون التعرف على هذه الظروف أثناء حدوثها، ووضع حد لها هو وسيلتك للسيطرة على التوتر فى حياتك، فكيف يتم لك ذلك؟ وكيفَ تتصرف إزاء الضغوط العصبية فى حياتك؟

نصائح أخرى على الطريق:

١ ـ إنك كفرد لديك قدرات مختلفة على تحمّل مختلف أنواع التوتر، ومن ثمّ عليك أن تتعرف على قدراتك.

٢ ـ إن الضغوط التى تزيد درجة توترها، تسبقها عادة ظروف أو مواقف معيّنة، ومواجهة هذه المواقف، أو تجنبها كلية، يمكنّك من قطع شوط كبير فى التخلص من الضغوط غير الضرورية.

٣ ـ يتعرض المرء فى بعض الأحيان لقدر كبير من الضغوط مهما حاول تجنّبها، فتعلم كيف تقلل من التوتر إذا ما حدث لك ذلك.

إن التوتر وخاصةً الذى يدوم لفترات طويلة، يجعل المرء يشيخ قبل الأوان، وإذا أردت برهانًا على ذلك، فتأمل نفسك فى المرآة وأنت تبتسم، ثم وأنت عابس، ستجد حتمًا أن التجاعيد تكثر فى وجهك حين تعبس، أكثر مما فى حالة الابتسام.

إذن، تجنّب التوتر قدر الإمكان، ومن ثم ستكون ابتسامة الشباب على وجهك أكثر وضوحًا، ولكن، كيف يستطيع المرء أن يميّز بين المشكلات التى تعجّل بشيخوخته، وأنواع التوتر والضغوط العادية للحياة؟

إليك بعض الإرشادات عبر هذه الأسئلة:

١ - هل الذى يضايقك شىء ثابت ومستمر أو مَرَضى؟

٢ - هل المشكلة تعوق مقدرتك فعلاً على أداء وظيفتك كما ينبغى؟

٣ - هل تُشْعِرك بقلة الحماس للحياة بشكل بارز؟

وجد الأطباء أن الناس الذين يُعانون من الاكتئاب الشديد، يضعف طموحهم فى معظم الأحيان، كما أن الاضطرابات العصبية الحادة تحد فعلاً من الأنشطة الهامة التى تمارسها فى الأوقات العادية.

وأخيرًا فعلى الرغم أن الكثيرين منا يعيشون وهم يحملون قدرًا كبيرًا من الضغوط والتى تبدو مستمرة، فإن من أبرز علامات الاضطراب العصبى أنه لا يزول من جراء نفسه مثلما يحدث فى أنواع التوتر الأخرى، قبل أن تفهمه وتواجهه وتحاول علاجه. والسبب فى هذا ينشأ عادة من الخارج، ويقل أو يزول بزوال السبب الخارجى، هذا فى حين أن سبب الاضطراب العصبى يكمن بداخلنا.

وفى الواقع، ليس كل المصابين بالاضطرابات العصبية الشديدة، يحتاجون إلى استرشاد أخصائى نفسانى، فكثيرًا ما يستطيع المرء أن يتغلب على مشكلاته بنفسه، ويتوقف هذا على درجة استعداده التى يمليها عليه إيمانه بالله[1] وثقته بنفسه، ومساعدة الآخرين له فى محيط الأسرة، مثل طبيب الأسرة، والأصدقاء، أو الزوج والزوجة، أو الأهل.

---

(١) وفى الحديث الشريف، قال رسول الله ﷺ: «إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع» ولا شك أن تغير حالة الإنسان التى عليها وهو فى حالة الغضب كفيلة بتغير حالته النفسية وهذا ما أثبته علم النفس الحديث، وفى الحديث الشريف أيضًا، قال ﷺ: «إذا غضب أحدكم فليتوضأ» فالوضوء يُحدث للنفس ارتياحًا عميقًا، ويحس الإنسان بسعادة فياضة وهو يغتسل تحت رذاذ الماء لما تسببه الأيونات السالبة من علاج مباشر للتوتر النفسى والبدنى فضلاً عن الاسترخاء النفسى. والإنسان المسلم يحدوه الرجاء دائمًا فى رحمة ربه، والأمل فى عفوه ورضاه، فيعطيه ذلك قوة هائلة وتصغر فى نظره الدنيا وتهون عليه أكبر مشكلاتها. قال تعالى: ﴿ **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ** ﴿١٥٣﴾ ﴾ [**البقرة**: ١٥٣] وكان النبى ﷺ إذا أحزنه أمر همّ إلى الصلاة، وكان يقول لمن حزبه أمر «قم فصلِّ فإن فى الصلاة شفاء» وكان ﷺ يقول: «ارحنا بها يا بلال» وانظر كتاب «الطب من القرآن والسنة» للمؤلف.

ومن جهة ثانية، فإن بعض الناس يبنون حياتهم إلى حد ما حول نوع الاضطراب الذى يُعانونه ويقول الأطباء النفسانيون: إن الاضطراب العصبى ليس مجرد شىء لا نحبه، وإنما هو شىء نود أو نأبى أن نسمح له بالظهور من الأصل.

وأهم نقطة يجب أن نتذكرها، هى أن المشكلات وأنواع التوتر حتى العُصَاب والرَهَب، والاكتئاب فى بعض الأحيان، أشياء يستحيل أن يتحصن الإنسان ضدها، فإذا تعرفت عليها وواجهتها، فمن الممكن أن تعالجها بنفسك، خاصة إذا ما فعلت هذا قبل أن يتفاقم التوتر ويصبح عادة متأصلة.

ويحتاج الإنسان فى بعض الأحيان إلى استشارة أخصائى نفسانى، ولا معنى لتجنب مثل هذه الاستشارة، إذا أحس بعجزه عن علاج مشكلته.

إذا واجهتك أزمة فى حياتك فكيف تتغلب عليها؟

١ ـ اعترف أولاً بأنها أزمة: فكثيراً ما يأبى الناس الاعتراف بالأزمة حتى يطول أمدها، وتتحول إلى موقف أليم ومستديم. لا أحد منا يريد أن يواجه المواقف الطارئة الصعبة فى الحياة، لكنها تحدث برغم ذلك، ومن الأفضل لنا، الاعتراف بها بأسرع ما يمكن، مثلما يكون من الأفضل تشخيص حالة التهاب الزائدة الدودية بأسرع ما يمكن، بدلاً من مواجهة مخاطر تحولها إلى أزمة أخطر.

٢ ـ اتخذ إجراءً معينًا: ما أن تدرك أنك فى أزمة، عليك أن تفعل ما يجب تجاهها للحد منها، وجعلها مجرد مشكلة، ومن ثم يكون هناك أمل فى القضاء على هذه المشكلة، وإذا كانت الأزمة تتعلق بعلاقة ما مثلاً، فقد يجديك أنه تجلس مع الطرف الآخر بأسرع ما يمكن لتتباحثا فيها، أو أن تجلس بمفردك لتقلب الأمر فى ذهنك قبل بحثه مع الطرف الآخر، أما الأزمات الطبية فإنها تستلزم طبيبًا، والأزمات الذهنية الشخصية عادة ما تكون أصعب،

ولذا فمن المفيد أن يدرك المرء احتمالات اختمار الأزمة حتى قبل حدوثها، وبهذه الطريقة يمكنه تجنّبها.

٣ ـ استمر فى متابعة الإجراء: الطبيب لا يكتفى عادة بإزالة الزائدة الدودية الملتهبة، ويربت على ظهر المريض ويسمح له بالعودة إلى بيته، فالعناية مطلوبة فيما بعد. والأزمة من نفس هذا المنطلق عبارة عن «تمزق» يحتاج إلى وقت لكى يندمل، حتى بعد أن يتخذ المرء إجراءً لمحوه من «فئة الأزمات» وعلاوة على هذا، فقد وجد الأخصائيون النفسانيون أن اتخاذ الإجراءات إزاء الأزمات، يُشعرنا براحة فسيولوجية وذهنية فى الأوقات العصيبة.

٤ ـ لا تبحث عن الأزمات: يملك بعض الناس ما يُسمى «عقلية الأزمات» فهم دائمًا ينتظرون حدوث شىء ما. ويبدو أن هذا يحدث لهؤلاء الناس أكثر من غيرهم لأنهم ـ إلى حد ما ـ يترقبون حدوثه. وأفضل تعبير يُقال عن هؤلاء هو المثل الشعبى «يتمنى البلاء قبل وقوعه».

ومن ثم فإنه على الرغم من أهمية إدراك الأزمة فى مراحلها المبكرة، فلابد أن تكون هناك علامات حقيقية تشير إليها، قبل أن نقرر أنها أزمة.

إن الجسم البشرى والنفس البشرية، يتمتعان بمرونة تفوق التصور ذلك أننا نتعرض للأحداث والصدمات العاطفية والبدنية فى حياتنا، ثم نفيق منها بعد بضعة أسابيع ونعود إلى أداء وظائفنا فى الحياة.

•• اضبط عواطفك:

يقول جوفر ودلى «إذا هبّت عاصفة عاتية وحطمت السفينة، فإن ربّانها يكون عادة شديد الاضطراب والقلق على حياة ركابه ومساعديه من الملاحين، وعلى البضائع التى تحملها السفينة، وعلى السفينة نفسها، وعلى حياته الشخصية، ولكنه إذا كان ربانًا جديرًا بالمهمة التى يتولاها فإنه لا يفقد اتزانه فى مثل هذا الموقف. ولا يمكن أن يتهم فى مثل هذه الحالة بالبرود وعدم الاكتراث، فإن دماءه فى الواقع تكون فى ثورة كثورة العاصفة، ولكنه يبذل جهده ليكبح جماحها ويتمالك نفسه حتى يستطيع أن يسيطر على الموقف الأليم.

وضبط العواطف يبدو كأنه عمل اختيارى ولكنه فى الواقع نتيجة تدريب وتمرين وخير مثل يُضرب لتوضيح هذه الحالة هو أداء الممثل الماهر لدور يقوم به، فإن مهارته فى أداء دوره هى نتيجة تدريب مرهق طويل.

ويجب أن يتسنى أن الاستجابة العاطفية هى عادات، وهى صدى لما تعلمه الإنسان وما وصل إليه من نتائج تجاربه، ومعنى هذا أن ضبط العاطفة كذلك هو عادة يمكن أن يعتادها الإنسان. وهو ما نعنيه بضبط النفس. فالشخص الذى يضبط نفسه.. هو شخص قد تعوّد أن يتحكم فى نفسه ويضبطها بالتدّرب على السيطرة على عواطفه.

كيف تتدرب على ضبط النفس...؟

وإليكم بعض الاقتراحات التى تفيد فى هذا التدريب:

١ ـ لا تعتمد على قوة الإرادة:

إن قوة الإرادة تصبح عديمة الجدوى نسبيًا إذا لم يكن هناك ما يعززها.. وتكون بنوع خاص عديمة الأثر إذا كان الخيال أو الإدراك يعارضها. فإذا أنت عزمت أن تتغلب على ثورة الغضب فى حين يدور خيالك أو إدراكك حول التفكير فى الانتقام فإن مجهودك فى التغلب على ثورة الغضب يبوء بالفشل.

وفى الحالة التى يتـعارض فيـها الخيـال مع الإرادة يتغلب الخيـال، ولهذا يجب أن يعمل هذان العاملان معاً وأن يسيرا فى طريق واحد.

ومعنى هذا أن تتمثل صـورة الإنسان الذى تود أن تكونه.. الإنسان الذى تعجب بقـوته فى السيطرة على عـواطفه والتحـكم فيهـا والذى تود أن تحذو حذوة وتكون مثـيله فلتكن هذه الصورة دائمًا نصب عينيك وسـتجد أن ذلك سيحدث أثره فى سلوكك.

٢ ــ حاول تجنّب المواقف التى تثير العواطف:

إذا كنت تود أن تضبط نفسـك، فخير ما تفعلـه أن تتحاشى المواقف التى تثير عواطفك، وفى نفس الوقت عليـك أن تسعى لبلوغ الفرص التى تعاونك على خلق السلوك الذى تريد تكوينه.. يقول أحد الأدباء المشهورين:

«فى العالم أشياء كـانت موجودة قبل حوادث اليوم، وسـتظل موجودة بعد حوادث الغد: شروق الشمس الجميل، وغروبها الأخّاذ. الأطفال وهم يلعبون، ابتسـامة المرأة الجمـيلة، والصورة البديـعة، والموسيـقى الشجيّـة، والعمل الذى أحسن أداؤه، ويوم نقضيه فى الريف بين أحضان الطبيـعة، فحذار أن تتقبل شيئًا قبيحًا أو سـيئًا أو قاسيًا أو سقيمًا، بل عـليك أن تسعى إلى ما هو جميل، وأن تعمل على تحسين كل ما هو مفرح ونافع ومفيد وسعيد ومثمر».

٣ ــ الاسترخاء ضرورى لكبح جماح غضبك:

يقول العالم المشـهور «وليام جيمسن»: «حين يثـور غضب الإنسان، فإن قبـضة اليد تتجـمع فى شدة.. وصوته يعلو فى خـشونة، وأعصـابه تتوتر، وجسمه يتـصلب، فهو فى هذه الحالة النفسـية مستعد للعراك والـنضال، كما يسرى الأدرينالين فـى جسمـه وهذه هى حالة رجل الغابـة حين يثور غضـبه وتضطرب أعصابه فيجب المبادرة إلى إخماد حرارة هذه العاطفة بالبرود، تعمّد أن تحول دون تجمع قـبضة يدك، وحاول أن تمد أصابعـك وتنشرها، وخفّض من نبرات صوتك حتى تصل إلى ما يقرب من الهـمس، والجدل غير مستطاع

مع انخفاض الصوت بطبيعة الحال، وعجّل بالاسترخاء على مقعد، بل ارقد إذا استطعت، ومن العسير أن يجن جنون الإنسان ويثور وهو راقد» قال رسول الله ﷺ: «إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس فإن ذهب عنه الغضب وإلا فليضطجع».

٤ ــ نظّف صدرك مما يخنقك:

قال أحد الشبان: «إن بعض الأشياء التافهة التى تُرتكب عمدًا - أو عفوًا - تترك فى نفسى شعورًا ممضًا، يظل أيامًا حتى أستطيع التغلب عليه، ومثل هذا الشاب لو أنه أفضى إلى صديق عطوف بما فى قلبه لسهل عليه القضاء على هذا الشعور الممض المثير.

ويقول رجل مجرّب: «من خير الطرق للتخلص من الضيق والقلق أن يأتى المرء بورقة يكتب عليها: اننى أشعر بالضيق.. لماذا؟ ثم يكتب سبب هذا الضيق، ويظل يسأل ويجيب، حتى يصل إلى السبب الحقيقى، وإذ ذاك يتولى العقل إيجاد حل للمشكلة فى هدوء، فإذا تكررت هذه الطريقة فإن المرء يتعود على ضبط عواطفه.

٥ ــ تحدث عن همومك:

هذه طبيعة إنسانية ممتدة الجذور إلى أقدم العصور، وكم من إنسان يقول: «آه لو وجدت أحدًا أستطيع أن أُفضى إليه بدخيلة نفسى» فالتحدث من الطبائع العميقة فى النفس البشرية، ولو وجد الإنسان صديقًا عطوفًا يحدثه بنجية صدره، فإنه يزيح عن كاهله حملاً ثقيلاً، ويخفف من عاطفة كانت تتأجج فى صدره. لقد قال أحد الذين عالجوا ضبط النفس، واتبعوا مثل هذه الوسائل وأمثالها ما يلى:

«لقد كنت فريسة للعواطف الثائرة، أما الآن فقد تغيرت حالى، وتبّدلت وجهة نظرى للحياة، وأصبحت أرى الدنيا بعيون برّاقة مرحة، وأصبحت أكثر ثقة بنفسى، وأعظم راحة بال وهدوء نفسى».

فإذا كان مثل هذا الرجل وغيره قد استطاعوا أن يكبحوا جماح عواطفهم، وأن يضبطوا نفوسهم فإنك لا محالة تستطيع ذلك.

●● عش هادئ الأعصاب تعش سليماً مُعافى:

لو علم المرء مدى العلاقة بين أعصابه وأعضاء جسمه ووظائفها المختلفة، لعمل على الاحتفاظ بهدوء أعصابه، ليعيش سليمًا مُعَافى.. وقد أثبت الطب الحديث أن كثيرًا من الأمراض العضوية.. تنشأ فى أكثر الأحيان من الاضطرابات النفسية، وقد أمكن شفاء كثير من هذه الحالات بالعلاج النفسى بعد أن فشلت فيه جميع الوسائل الأخرى.. وأذكر حالة صديق كان يعانى أزمة نفسية حادة بسبب تخطيه فى الترقية، فأُصيب بذبحة صدرية كادت تودى بحياته، فلما أنصفته الحكومة ونال ترقيته، هدأت أعصابه وشُفى من مرضه.

فلكى تعيش بأعصاب سليمة يجب عليك أن تتجنب التفكير المستمر والعمل المتواصل فإن لنفسك كما لبدنك عليك حقًا، وعليك أن تنسى عملك بمجرد انتهائه، وأن تخلد إلى الراحة من أعمالك ومشاغلك كلما سنحت لك الفرصة، وعليك أن تغتنم عطلة آخر الأسبوع والعطلات الصيفية لتحقيق ذلك، ويجب أن تقضى هذه الفترات بعيدًا عن محيط عملك، فى رحلات بعيدة أو رياضة نافعة، فإذا عدت إلى عملك كنت هادئ البال نشيطًا. ويمكنك أن تستلقى مدة كل يوم فى الفراش مسترخيًا، فى هدوء، غير مفكر فى شىء، فتشعر بعدها براحة نفسية وبدنية.

واحذر الهمّ والغضب واليأس فهى أعدى أعدائك وعواقبها وخيمة. فالهم قاتل، ويجب عليك أن تتغلب عليه بإزالة أسبابه وبقوة إرادتك وإيمانك أما الغضب فتذرع له بالحلم وابدأ يومك بهدوء وابتسامة، وستجد أن ليس ثمة ما يوجب الغضب فى أكثر الأحيان.

ويجب أن تتخذ قرارًا معينًا فى كل موقف أو صعوبة تقابلك بعد روّية وتبصُّر، وأن تسعى لتحقيق هذا الهدف بصبر وجلد، واحذر المواقف المعلقّة وأنصاف الحلول فإنها تؤدى بك إلى التفكير المستمر والقلق الشديد، ولا تندم على شىء فات أو خسارة أصابتك فلا فائدة من الندم، وليكن ذلك الموقف أو تلك الخسارة حافزًا قويًا يدفعك إلى الأمام. واعمل لدنياك كأنك تعيش أبدًا، واعمل لآخرتك كأنك تموت غدًا، وعِش هادئ الأعصاب، تعيش سليمًا مُعافى.

ابتعد عن عناصر الإجرام التى تهاجم صحتك وشبابك:

الواقع أن أكبر الأسباب الكامنة وراء تدهور الصحة والشباب، والشيخوخة قبل الأوان لا تنحصر فى عجزنا عن إعطاء أنفسنا ما نريده، وإنما تتلخص فى أننا نحمّل أجسادنا باستمرار بالمواد المؤذية. ورغم ذلك فإنه من الأمور التى تأسر الانتباه، أن انهيار مقاومة الإنسان وفلسفته المرنة يستغرق عشرات الأعوام!

أليس هذا هو ما ينطوى عليه العديد من الأمراض الخطيرة، وهو انهيار مقاومتنا للمواد المؤذية، حتى يظهر المرض بصورة أو بأخرى ومنها أكثر أمراض العصر القاتلة انتشارًا، كالسرطان، وأمراض القلب والأوعية الدموية.. وهى فى معظم حالاتها أمراض شيخوخة، ولكنها تصيب الشباب الذين ينغمسون فى تيار هذه المواد المؤذية، والتى آثرنا أن نسميها «عناصر الإجرام».. فهم من ضحاياها، ومن ثم تُسخّر جهود الدول على كافة المستويات والهيئات، وتنطلق لمكافحتها بمختلف السُّبل والوسائل.

وعناصر الإجرام الظاهرة التى تعرض لها الشباب صحيًا هى:

التدخين بإفراط أو حتى باعتدال، وإدمان بالمشروبات الكحولية، وإدمان تعاطى المهدئات والمخدرات بأنواعها. وإذا كانت الخمر تجعلك تشيخ فى عِزّ الشباب، فما بالك بمن يتعاطى المواد المخدرة الأخرى وهى أشد فتكاً وتدميراً.

قال تعالى: ﴿ وَلا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ ﴾ [البقرة: ١٩٥].

وهناك أشـياء أخـرى، تبدو أقل خطرًا، ولكنهـا على جانب كـبيـر من الأهمية، منها: الضوضاء، وعـوادم السيارات والمصانع، والملوثات الأخرى. وحوادث السيارات.. ونصـيحة أخرى فى غاية الأهميـة لك ولصحتك هى: **«حيثما تستطيع المشى فلا تركب السيارة»**.

إن قيادة السيارة قد تجعلك «تكبر» بصـورة أسرع فكثيرًا ما تحملنا السيارة إلى أماكن نستطيع أن نبلغها سيـرًا على الأقدام. وعلاوة على هذا فإن القيادة فى الزحام عادة ما تكون فى جو مُلوّث، مـا لم نغلق نوافذ السيارة بإحكام، ثم إن القيادة فى الزحام تضيف إلى وجوهنا بعض التجاعيد.

إذن، «اقبض عـلى المجرمين»، ولاشك أنك قـد أخذت فكرة الآن عـما نقصده بالمجرمين الذين يهاجمون شبابك إنهم مجرمون ظاهرون، على عكس مجـرمى المجتـمع الذين يسعون جـاهدين لإخفـاء أنفسـهم، وهؤلاء أمرهم موكول إلى الشرطة.

والواقع أن هناك من الشـباب من لا يبالى بأمـر صحـته، فيـدعو هؤلاء المجرمين إلى بيتـه، والبيت المقصود هنا هو جسمـه، والذى يمكن وصفه بأنه معبـدك ومحرابك، أو شىء مَقـدّس يتحتم عليك أن تعـامله بنفس القدر من الاحترام الذى تعامل به روحك.

إن «المجرمين» يحيطون بنا من كل مكان، والحياة المثالـية أمر غير متاح فى بعض الأحيـان، فكثيـرًا ما يطرق «المجرم» بابك بالصـدفة، لكنه غـير مسلَّح، فى حين أنك تملك كل الأسلحة الكفيلة بالتخلص منه، وأسلحتك تكمن فى معرفتك بالأمور التى تحفظ عليك «شبابك» وفى قوة إرادتك.

الجنس وعلاقته بالشباب:

نحن نتوجه بهذا الحديث إلى المتـزوجين من شبابنا، أو الذين لم يلحقهم قطار الزواج فـإننا نزجى إليهم حـديث رسول الله ﷺ ليـهتدوا بهـديه، «يا معـشر الشباب من اسـتطاع منكم الباءة فليتـزوج فإنه أغضّ للبصـر وأحصنُ للفرج، ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء».

إن ما يحـفظ عليك صـحتك من شأنه فـى معظم الحالات، أن يـحفظ عليك شـبابك، كالنشـاط الجسـمانى. والعكس صـحيح، فالنشـاط الجنسى بالطبع واحد من الأنشطة الجسمانية، ولكنه نشاط من نوع خاص، فهو ينتمى إلى فئة خاصة به، ولذا فهو يخضع للمعايير الفردية أكثر منه للمعايير العامة.

فـالشبـاب الحق فى مجـال الجنس هو عـبارة عن مـزيج، أو توازن بين التلقائيـة الطبيعية والإعـداد المسبق. وقد تقول: «إن الحـيوانات تمارس الجنس وقتمـا تريد». ولكن الشباب لا يعنى «الصـغر» فحسب، وهو بالتـأكيد ليس مجرد استجابة كاملة للنزعة الحيوانية داخلنا، لأننا بشر.

إن النشاط الجنسى متـعة رئيسية بالنسـبة لمعظم الناس، وهو جزء هام من حياتهـم، ولهذا يجب حمايتـه وتشجيعـه ورعايته مدى الحيـاة. ويمكن أيضًا استغلال الطاقة الجنسية فى أشكال النشاط الأخرى بدلاً من إنفاقها فى الجنس وحده. وأولئك الذين يحسّون أن هذا الأسلوب مثـمر يمكنهم أن يستمدوا منه فوائد صحية وحيوية.

وينبغى أن تتذكـر أن المرء قد يسىء استخدام الجنس فى حيـاته الزوجية، والمعرفة الصحيحة أمرٌ محتم، ومن ناحية أخرى، فإنه من غير المنصوح به أن نتبع نمطًا ثابتًا فى حـياتنا الجنسية يؤذى احتـرامنا لأنفسنا، أو يحدث اضطرابًا فى نمط حياتنا العامة، فالناس الذين يفعلون هذا غـالبًا ما يحسون أنه سبيلهم إلى الاحتفاظ بالشباب، لكن السخرية تكمن فى أنهـم يشيخون جسمًا ونفسًا قبل سواهم!

وأخيرًا، فإنه إن كانت هناك نصيحة عامة حول الجنس فهى أن تتذكر أن تعبير «مطارحة الحب» يحمل نفس هذا المعنى الحرفى، فحياة المرء مع زوجة يبادلها الحب هو الحل الأمثل لمختلف المشكلات الجنسية التى نسمع عنها كثيرًا هذه الأيام.

الشباب.. الشباب حتى آخر العمر:

الشباب هو، كأى شىء آخر، نوع من المُتْعة. من التلقائية، إنه عبارة عن أهداف تحققها وأحلام تدركها.

والشباب فوق كل شىء، أسلوب حياة، لأنه أسلوب للنظر إلى الحياة. إنه وسيلة تقول بها لنفسك: «مهما تكن مصاعب الحياة، فإننى لن أفقد قواى الحقيقية، وسوف أجد الوسيلة التى أنال بها كل شىء أتمناه».

فالشباب يعنى أنك سوف تستمر، لأنه يمنحك دائمًا يومًا جديدًا، وفرصة أخرى للمحاولة.

الشباب يعنى الصحة الجيدة، كما أن الاحتفاظ الحق بالشباب يستمر ويدوم من خلال ممارسة حفنة من الأنشطة الحيوية بشكل سليم، بحكم العادة قد تسمع شخصًا ثريًا يقول: «لا أهمية لثروتى كلها. فقط رد إلىّ صحتى».

ففكّر فى صحتك على أنها «ثروة».

نعم، إن صحتك هى ثروتك الكبرى، وزينة حياتك، ومعين شبابك الذى لا ينضب، فحافظ عليها مدى الحياة.

وإذا كان لابد من كلمة أخيرة أهمس بها إلى الشباب فإنى أتوجه إليهم وأقول: «أيها الشباب، حافظوا على شبابكم حتى آخر العمر، مهما قابلتم من صعاب، فلا تستسلموا أبدًا أبدًا ولا تتخلوا عن شبابكم. قال الشاعر:

غاية العيش صحة وشباب   فإذا وليّا عن المرء ولىّ

الوصية الثالثة

كيف تختار الزوجة الصالحة

الزوجة الصالحة هى حسنة الدنيا وأساس البيت السعيد.



كيف تختار الزوجة الصالحة؟

إليك الخصال المطيِّبة للعيش، التى تتوفر فى الزوجة الصالحة، والتى يجب أن تكون نبراسًا لك عند اختيارك لشريكة الحياة، لكى تدوم العشْرة بينكما، وتنعم بحياة زوجية هادئة وموفقة، ترفرف عليها أعلام السعادة والحب فى كل أوقاتها.

الأولى: أن تكون صالحة ذات دين: فهذا هو الأصل وبه ينبغى أن يقع الاختيار، ولهذا بالغ رسول الله ﷺ فى التمسك بذات الدين، فقال: «من نكح المرأة لمالها وجمالها، حُرِم جمالها ومالها، ومن نكحها لدينها رزقه الله مالها وجمالها»[1].

أو كما قال رسول الله ﷺ: «لا تنكح المرأة لجمالها فلعل جمالها يُرديها، ولا لمالها فلعل مالها يطغيها، وانكح المرأة لدينها»[2].

ولقد بالغ رسول الله ﷺ فى الحث على اختيار ذات الدين، لأنها تكون عونًا على الدين فتعرف حق الزوج عليها، وتوفر له الحياة الكريمة، فإذا لم تكن متديّنة كانت شاغلة عن الدين ومشوشة له، وقد تكون متساهلة فى المحافظة على نفسها، وعلى مال الرجل وعرْضه، وبذلك تشوش الغيرة قلبه، فإن سلك سبيل الحمية والغيرة لم يزل فى بلاء ومحنة، وإن سلك سبيل التساهل كان متهاونًا بدينه وعرْضه، وبذلك تنغِّص عيشه. فاظفر بذات الدين، حتى ينعم لك العيش، وتدوم لك العِشرة.

الثانية: حُسْن الخُلُق: لأن حُسْن خُلُق الزوجة لازم لهناءة العيش بين الزوجين. فإذا كانت الزوجة سيئة الخُلُق، كان الضرر منها أكثر من النفع، قال حكماء العرب: «لا تزوّجوا من النساء ستة: الأنّانة، والمنّانة، والحنّانة، والحدّاقة، والبرّاقة، والشدّاقة».

---

(١) رواه الطبرانى عن أنس.

(٢) رواه ابن ماجة من حديث عبدالله بن عمر بسند ضعيف.

الأنّانة: هى التى تكثر الأنين والتشكّى.

المنّانة: التى تمن على زوجها فتقول: فعلت لأجلك كذا.

الحنّانة: التى تحن إلى زوج آخر.

الحدّاقة: التى ترمى كل شىء بحدقها، أى تنظر إلى شىء فتتسع حدقة عينيها فتشتهيه، وتلحّ على الزوج ليشتريه.

البرّاقة: وتحمل معنيين، أحدهما أن تظل طوال النهار أمام المرآة فى تصقيل وجهها وتزيينه، فيكون له بريق، والثانى: أن تغضب على الطعام، فلا تأكل إلا وحدها، وتستقل بنصيبها على كل شىء، وهذه لغة يمانية يقولون: برقت المرأة، وبرق الصبى الطعام إذا غضب عنه.

والشدّاقة: المتشدقة الكثيرة الكلام، ومنه قوله عليه الصلاة والسلام: «إن الله تعالى يبغض الثرثارين المتشدّقين»[1].

ويُروى أن السائح الأزدى لقى النبى إلياس عليه السلام فى سياحته، فأمره النبى بالتزوج، ونهاه عن التبتل. ثم قال: لا تتزوج أربعًا: المختلعة، والمبارية، والعاهرة، والناشز.

فأما **المختلعة**: فهى التى تطلب الخلع «الطلاق» كل ساعة من غير سبب.

المبارية: المباهية بغيرها، المفاخرة بأسباب الدنيا.

العاهرة: الفاسقة التى تُعرف بخليل وخدن، وهى التى قال الله تعالى فيها: ﴿**وَلا مُتَّخِذَاتِ أَخْدَانٍ**﴾[2].

والناشز: التى تعلو على زوجها بالفعال والمقال، والنشز العالى من الأرض.

(١) رواه الترمذى وحسنه من حديث جابر.

(٢) النساء: آية ٢٥، والمعنى: ولا زانيات سرًا، والأخدان الأخلاء فى السر، جمع خِدْن.

وكان مالك بن دينار رحمه الله يقول: يترك أحدهم أن يتزوج يتيمة فيؤجر فيها، إن أطعمها وكساها تكون خفيفة المؤنة، ترضى باليسير، ويتزوج بنت فلان وفلان يعنى أبناء الدنيا، فتشتهى عليه الشهوات، وتقول: أكسنى كذا وكذا. واختار أحمد بن حنبل عوراء على أختها، وكانت جميلة، فسأل: من أعقل؟ فقيل: العوراء، قال: زوِّجونى إياها. فهذا دأب من لم يقصد التمتع، فأما من لا يأمن على دينه ما لم يكن له مستمتع فهو لطلب الجمال ألزم لأن التلذذ بالمباح حصن للدين.

وقد قيل: إذا كانت المرأة خيرة الأخلاق، مُحبَّة لزوجها، قاصرة الطرف عليه، فهى على صورة الحور العين، وهى الصفة التى أراد الله تعالى أن يكن عليها.

وقد وصف الله تعالى نساء أهل الجنة (الحور العين)، فقال تعالى: ﴿فِيهِنَّ خَيْرَاتٌ حِسَانٌ﴾[1] أراد بالخيرات حسنات الأخلاق وفى قوله تعالى: ﴿فِيهِنَّ قَاصِرَاتُ الطَّرْفِ﴾[2] وفى قوله تعالى: ﴿عُرُبًا أَتْرَابًا﴾[3]، العروب هى العاشقة لزوجها، المشتهية له. وقال عليه الصلاة والسلام: «خير نساءكم من إذا نظر إليها زوجها سرّته، وإذا أمرها أطاعته، وإذا غاب عنها حفظته فى نفسها وماله»[4].

الثالثة: أن تكون خفيفة المهر. قال رسول الله ﷺ:

«خير النساء أحسنهن وجوهًا، وأرخصهن مهوراً».

ولابن حبان من حديث ابن عباس «خيرهن أيسرهن صداقاً»، وقال ﷺ: «من يُمْن المرأة تسهيل أمرها وقلة صداقها»، وروى أبو عمر التوقانى فى كتاب «معاشرة الأهلية»: «أن أعظم النساء بركة أصبحهن وجوهًا، وأقلهن

(١) الرحمن: آية ٧٠.
(٢) الرحمن: آية ٥٦.
(٣) الواقعة: آية ٣٧.
(٤) أخرجه النسائى.

مهرا». وقد نهى النبى ﷺ عن المغالاة فى المهر، روى ذلك أصحاب السنن الأربعة موقوفًا على عمر، وصححه الترمذى «تزوج رسول الله ﷺ بعض نسائه على عشرة دراهم وأثاث بيت»، وكان رحى يد، وجرّة، ووسادة من آدم حشوها ليف[١]، وأولم على بعض نسائه بمدّين من شعير[٢]، وعلى أخرى بمدين من تمر، ومدين من سويق[٣].

وكان عمر رضى الله عنه ينهى عن المغالاة فى الصداق، ويقول: ما تزوج رسول الله ﷺ، ولا زوّج بناته، بأكثر من أربعمائة درهم[٤]، ولو كانت المغالاة بمهور النساء مكْرُمة لسبق إليها رسول الله ﷺ. وقد تزوج بعض أصحاب رسول الله ﷺ على وزن نواة من ذهب، قيمتها خمسة دراهم[٥]. وفى الخبر عن رسول الله ﷺ أنه قال:

«من بركة المرأة: سرعة تزويجها، وسرعة رحمها (الولادة) ويُسْر مهرها»[٦]. وكما تُكره المغالاة فى المهر من جهة المرأة، فيُكره السؤال عن مالها من جهة الرجل، ولا ينبغى أن يتزوج طمعًا فى المال، فقال الثورى: إذا تزوج الرجل وقال: أى شىء للمرأة؟ فاعلم أنه لص.

وإذا أهديت إلى أهل زوجتك، فلا ينبغى أن تُهدى لتضطرهم إلى المقابلة بأكثر منه، وكذلك إذا أهدوا إليك، فنيّة طلب الزيادة نيّة فاسدة، فأما التهادى فمستحب، وهو سبب المودة، قال رسول الله ﷺ: «تهادوا تحابّوا»[٧].

---

(١) رواه أبو داود الطيالسى والبزاز من حديث أنس: تزوج رسول الله ﷺ أم سلمة على متاع بيت قيمته عشرة دراهم.

(٢) رواه البخارى.

(٣) رواه الأربعة من حديث أنس: أولم على صفية بسويق وتمر.

(٤) رواه الأربعة من حديث عمر: قال الترمذى: حسّن صحيح.

(٥) متفق عليه من حديث أنس أن عبدالرحمن بن عوف تزوج على ذلك وتقويمها بخمسة دراهم (رواه البيهقى).

(٦) أخرجه أحمد والبيهقى.

(٧) رواه البخارى والبيهقى بسند جيد.

وأما طلب الـزيادة فداخل فى قولـه تعالى: ﴿وَلَا تَمْنُن تَسْتَكْثِرُ﴾[1] أى تعطى لتطلب أكـثر وفى قـوله تعالى أيـضًا ﴿وَمَا آتَيْتُم مِّن رِّبًا لِّيَرْبُوَ فِي أَمْوَالِ النَّاسِ﴾[2].

والربا هو الزيادة، وهو طلب زيادة على الجـملة، إن لم يكن فى الأموال الربوية. فكل ذلك مكروه وبدعة فى الزواج، يشبه التـجارة والقمار، ويفسد مقاصد الزواج.

الرابعة: أن تكون المرأة ولودًا. فإذا عَرْفت بالعقم فى الزوجة فلتمتنع عن زواجها. ويُراعى فى الزوجة صحتهـا وشبابها. قال رسول الله ﷺ: «عليكم بالولود الودود» رواه أبوداود والنسائى مـن حديث معقل بن يســار: «تزوجوا الودود الولود» وإسناده صحيح.

الخامسة: أن تكون بكرًا، لأن البكر تحب الزوج وتألفه، والطباع مجبولة على الأنس بأول مألوف، ويزيد ذلك فى المودة بين الزوجين، فتكون أكثر ودًا لزوجها.

قـال رسـول الله ﷺ: «إليكم بالودود». وقـال ﷺ: «علـيكم بالأبكار فإنهن أعذب أفـواهاً، وأنتق أرحامًا، وأرضى باليسير» ومـعنى (أنتق أرحامًا) أى أكثر أولادًا.

أما الثَّيب، فلها ما يُصلحها إن كان الزوج مثلها ثيِّباً، أو مّر بتجربة زواج فاشلة، أو له أولاد ويحتاج إلى من هى أخبر بشؤونهم، وأقدر على تربيتهم، كما رُوى عن الصحابى الجليل، جابر بن عبدالله الأنصارى أنه تزوج ثيّباً[3]، فقـال له النبى ﷺ: «هلا بكرًا تلاعبك وتلاعبـها»[4]، وفى رواية لمسلم قال

---

(١) المدثر: آية ٦.

(٢) الروم: آية ٣٩.

(٣) الثيّب: المرأة التى سبق لها الزوج.

(٤) رواه الخمسة.

رسول الله ﷺ لجابر: «فهلا جارية تلاعبها وتلاعبك؟!، أو قال: تضاحكها وتضاحكك؟!»، فأجابه بأن له بنات ويحتاج إلى ما يُصلح من شأنهن وتعليمهن فى أمور الحياة، والثيّب أفضل من البكر فى كل ذلك. وقد تزوج رسول الله ﷺ البكر والثيِّب، بل إن أولى زوجاته، أم المؤمنين السيدة خديجة رضى الله عنها، كانت ثيّباً، وكانت أول من أسلم من النساء، وهى إحدى سيدات نساء أهل الجنة، ورزقه الله منها بالبنين دون غيرها من النساء ما خلا مارية المصرية أم ولده إبراهيم، وكانت له وزير صدق، وظل وفيًا محبًا لذكراها طيلة حياته صلى الله تعالى عليه وآله وسلم، ولم يتزوج رسول الله ﷺ بكرًا سوى أم المؤمنين عائشة رضى الله تعالى عنها.

السادسة: أن تكون نسيبة. بأن تكون الزوجة من أهل بيت الصلاح والدين، فتنشأ منذ نعومة أظافرها على الأدب، فإن لم تكن مؤدبة، لم تُحسن التأديب والتربية لبنيها. قال رسول الله ﷺ: «إياكم وخضراء الدِّمن، فقيل له: ما خضراء الدّمن؟ قال: المرأة الحسناء فى المنبت السوء» رواه الدارقطنى فى الإفراد.

وقال رسول الله ﷺ: «تخيروا لنُطفكم فإن العِرْق دسّاس» رواه ابن ماجة.

وروى أبو منصور الديلمى فى مُسْنَد الفردوس من حديث أنس: «تزّوجوا فى الحِجْر الصالح فإن العِرْق دسّاس».

وروى عن النبى ﷺ أنه قال:

«تخيروا لنُطفكم، ولا تضعوها إلا فى الأكفاء».

ورُوى أن أكثم بن صيفى قال لولده:

يا بنى: لا يحملنكم جمالُ النساء عن صراحة النسب، فإن المناكح الكريمة مدرجةٌ للشرف.

وقال أبوالأسود الدُّؤلى لبنيـه: قد أحسنت إليكم صغارًا وكـبارًا وقبل أن تُولدوا!!

قالوا: وكيف أحسنت إلينا قبل أن نولد؟!

قال: اخترت لكم من الأمهات من لا تُسبّون بها.

قال الشاعر:

فأول إحسانى إليكم تخيّرى   لماجدة الأعراق بادٍ عفافُها

السابعة: من الأفضل أن لا تكون من القـرابة القريبة. فهـذه هى الخصال المرّغـبة فى النسـاء. ويجب على ولىّ الفتـاة أن يراعى خصـال الزوج، ولينظر لكريمته، فـلا يزوّجهـا بمن ساء خُلُقه أو خَلقْـه، أو ضعف دينه، أو قـصّر عن القيام بحقها، أو كان لا يكافئـها فى نسبها، قال رسول الله ﷺ: «النكاح رقّ، فلينظر أحدكم أين يضع كريمته» رواه أبو عمر التوقانى فى معاشرة الأهلية.

ونقول: «إن الاحـتيـاط فى حق الزوجة أهم، لأنهـا رقيـقة بالزواج، لا مناص لها، والزوج بيـده زمام الأمر كله. فـإذا كان الزوج ظالمًا أو فاسـقًا أو مبتدعًا أو شارب خمر.. فـيكون الولى على الزوجة الذى قام بتزويجها ظالمًا لها، وجنى عليهـا جناية فظيعة بسوء اختياره. وقـد قال رجل للحسن رضى الله عنه: خطب ابنتى جـماعة، فـممن أزوجهـا؟ قال: من يتـقى الله، فإن أحبها أكرمـها، وإن أبغضها لم يظلمها.. وقـال عليه الصلاة والسلام: «من زوّج كريمتـه من فاسق فـقد قطع رحمـها» (رواه ابن حبـان فى الضعـفاء من حديث أنس، ورواه الثقات من قول الشعبى بإسناد صحيح.

يقول الأصمعي: «دخلت البادية فإذا أنا بامرأة من أحسن الناس وجهًا تحت رجل من أقبح الناس وجهًا!! فقلت لها: أترضين لنفسك أن تكونى مثله؟! فقالت: لقد أسأت فى قولك.. لعله أحسن فيما بينه وبين خالقه فجعلنى ثوابه، أو لعلى أسأت فيما بينى وبين خالقى فجعله عقوبتى، أفلا أرضى بما رضى الله لى؟ فأسكتتنى».

ولقد حكم الرسول ﷺ بأن المرأة الصالحة خير متاع فى الدنيا عندما قال: «الدنيا متاع، وخير متاعها المرأة الصالحة». وجعلها أكبر مكسب يفوز به المرء بعد تقواه الله «ما استفاد المؤمن بعد تقوى الله خيرًا له من زوجة صالحة: إن أمرها أطاعته، وإن نظر إليها سرّته، وإن أقسم عليها أبرته، وإن غاب عنها حفظته فى نفسها وماله» لم يجعل الرسول عليه السلام صلاحها بوفرة مالها، ولا بفرط جمالها، بل جعل مقياس صلاحها فى طاعتها لزوجها، وإدخال السرور على نفسه، فلا تقع عينه منها على قبيح، ولا يشم منها إلا أطيب ريح، وفى عفّتها إذا غاب عنها.

والقرآن - من قبل ذلك كله - قد بين نعوت المرأة الصالحة عندما قال:

﴿فَالصَّالِحَاتُ قَانِتَاتٌ حَافِظَاتٌ لِّلْغَيْبِ بِمَا حَفِظَ اللَّهُ﴾[1] فالصالحات من النساء فى نظر الفرقان خاضعات، مطيعات لأزواجهن، مؤديات حقوقهم، حافظات للعلاقة الزوجية من الإثم والدنس، أمينات على ما يقع بينهن وبين أزواجهن فى الخلوة من حديث أو نجوى، ملتزمات حدود الشرع التى تكفل صيانة ذلك الارتباط المقدس، ويكنّ لأزواجهن ـ وهم غائبون عنهن ـ أشد إخلاصًا وأعظم وفاءً.

---

(١) سورة النساء: آية ٢٤.

كيف تحقق السعادة الزوجية المنشودة:

الإنسان كائن اجتماعى بالغريزة، والزواج هو السبيل الأقوم للتعبير عن ذلك، ففيه بقاء النوع، وتنظيم حياة الفرد وتناميه، وليس من طالب للزواج، ذكر أو أنثى، إلا ويتصور أنه سيكون سعيدًا فى زواجه المُنتظر، لكن، هل يسعد الجميع؟ هل تسعد نسبة كبيرة منهم؟

لسنا فى معرض مناقشة ذلك، وتقرير الحقيقة بصدده، وإنما يكفينا هنا أن نورد بعض النصائح، التى إن اتبعها الزوجان أدت إلى تقليل الكآبة فى حياتهما، وتوثيق روابط الأُلفة والمحبة فتزداد فرص السعادة آنذاك.

النكد.. حية رقطاء، ليس للدغتها من دماء، وإن الكثيرات من الزوجات ليحفرن قبور سعادتهن تدريجيًا بفعل النكد.. ونحن وإن كنا وجهنا النداء إلى الزوجات، فلا يعنى ذلك أنه غير منطبق على الأزواج أيضًا، فالحياة الزوجية، فى واقع الحال، مشاركة متصلة ومنفصلة بين الزوجين معًا.. وإذا أراد الزوج أو الزوجة أن يحافظا على قدر من سعادتهما الزوجية فعليهما أن يتجنبا النكد.

إن النقد العظيم الذى يكسر القلب، ويذلّ النفس هو الذى يسرع بالحياة الزوجية إلى الفشل ويدمّرها تدميرًا. وفى بحث منشور لأحد بيوت الخبرة فى الزواج عن «الحياة الزوجية وتقصى أسباب الطلاق» جاء فيه: «إن أكثر من نصف الزوجات اللواتى يمكن أن يحظين بالسعادة يتحطمن فى العادة على صخور محاكم الطلاق بسبب النقد وحده».

فيجب عليك أيها الزوج الشاب أن لا تنتقد زوجتك نقدًا عقيمًا يكسر القلب، ويذل النفس.

يقول أحد الفلاسفة: «إن أول ما ينبغى أن تتعلمه من فن معاملة الناس، هو ألا تعترض سبيل سعادتهم، اللهم إلا إذا كانت القوة طريقًا لاعتراض سبيل سعادتك أنت فإذا أردت أن تدوم سعادتك الزوجية، فاترك شريكة حياتك تنطلق على سجيتها. وأهمس فى أذن الزوجة بهذا الحديث الشريف الذى ذكره أنس رضى الله عنه عن رسول الله ﷺ، يقول: «أعظم الناس حقًا على المرأة زوجها، وأعظم الناس حقًا على الرجل أُمّه».

وإذا أردت أن تسعد بحياتك الزوجية، فامنح التقدير المخلص لرفيقة درب حياتك.

فالزوجة هى مدبرة البيت ومديرته وراعيته. هى حاضنة الطفل، وصانعة الرجل، وأنيسة الزوج وشريكته، فعلى شريكها أن يُحسن عشرتها.. ويترفق فى معاملتها تحقيقًا لأمر الله: ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾[1].

وقول رسوله ﷺ: «استوصوا بالنساء خيرًا». فعليه أن يسوسها سياسة حازمة حكيمة سُداها الرفق واللين ولحمتها التوجيه والإرشاد، وبخاصة إذا كانت صغيرة السن أو ساذجة التفكير أو قليلة الخبرة والتجربة،.. فمن الرجال ولاسيما الشباب من يذهب مع خياله فى رسم المثل الأعلى للزوجة، فينشد فيها كل كمال يحلم به، فإذا فاجأه الواقع بغير ما ينتظر قلب أحلامه رأسًا على عقب، وتعرضت حياته الزوجية لكثير من المكدرات، بل قد ينتهى الأمر بين الزوجين إلى الفراق، وتلك حال يلاحظها رسول الله ﷺ، ويعالجها نفسيًا أروع ما يكون العلاج وأهونه وأحسنه عقبى، فيطلب عليه السلام إلى الزوج أن يدع عنه هذه الأحلام، وأن يواجه الأمر الواقع، فليس فى النساء من يتوافر فيها كل ما ينشده الرجل من صفات الكمال.

(١) سورة النساء: آية ١٩.

فإذا طرح عن نفسه تلك الأخيلة والأحلام، ووطن نفسه على أن فى الحياة الزوجية ما يسوء وما يسر، وأقدم على الزواج بهذا الشعور، كان زواجه مأمونًا، إذ لا يفاجئه الواقع إلا بما ينتظره ويتوقعه، ورسول الله ﷺ يشرح تلك الحقيقة بقوله المحكم الدقيق: «إن المرأة كالضلع.. إن ذهبت تقيمها كسرتها.. وإن تركتها استمتعت بها على عوج».

فهو عليه السلام يصارحه بالحقيقة، ويخبره بالأمر الواقع ليوطن نفسه عليه، بل يذهب إلى أكثر من ذلك، فيطلب إليه أن يمسكها على ما هى عليه، وألا يطمع فى تقويمها بالشدة، وذلك قوله: «إن ذهبت تقيمها كسرتها» وذلك أقصى ما يُرجى للحياة الزوجية من رعاية واستقرار وفى قوله عليه السلام: «وإن تركتها استمتعت بها على عوج» ما يفيد أن إغضاء المرء عما لا يرضى من حال زوجته يكفل له إقباله على الاستمتاع بها، ولا يحرمه تلك السعادة.

والرسول عليه السلام لا يعنى بما تقدم أن المرأة مخلوق شرير شرس، إنما يريد كما ذكرنا تقرير الحقائق، ليخرج المرء من أحلامه وأوهامه، ويوطن نفسه على ما يسوؤه وما يسره، فإذا وجد منها خُلُقًا يكرهه استقبله بصبر الحليم دون مبادرة إلى الانفعال والبغض، فإنه موشك أن يرى منها إلى جانب ذلك خُلُقًا آخر يسره، فإنما هى إنسان فيها ما فى سائر الناس من الخير والشر، وإلى هذا يشير قوله عليه السلام «لا يفرك مؤمن مؤمنة، إن كره منها خلقًا رضى منها آخر» و(الفرك: البغض)، ولسنا نجد فى شريعة من الشرائع أو أدب من الآداب ما يذهب فى رعاية الزوجة وحقوقها إلى مثل هذا الحد السامى الذى ذهب إليه الإسلام[1].

والطبيب الحاذق هو الذى يقدر العلاج بقدر الدواء، كذلك الزوج الحاذق ينظر إلى أخلاق امرأته.. ثم يعاملها بما يُصلحها، وما يقتضيه حالها.

---

(١) كتاب «المرأة بين البيت والمجتمع» للأستاذ البهى الخولى، ص ٤٠.

سُئلت عائشة رضى الله عنها: ماذا كان رسول الله يفعل فى بيته؟ قالت: يكون فى مهنة أهله. أى خدمتهم وكان يقول: «خدمتك زوجتك صدقة» و«إن الرجل إذا سقى امرأته الماء أُجر»[1] و«خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلى».

كان يغمر بيته بالبشاشة والإيناس والرفق ويقول:

«إن الله عزّ وجل ليعطى على الرفق ما لا يعطى على الخرق (الحمق). وإذا أحبّ الله عبدًا أعطاه الرفق، وما من أهل بيت يُحرمون الرفق إلا حُرِموا الخير كله».

ولعل هؤلاء الأزواج الذين يعتقدون أن القسوة على المرأة والغلظة فى معاملتها والجفاف والخشونة فى علاقتهما هى الرجولة.. وهى الشهامة.. لعل هذا الصنف يرجع عن غيّه ويهتدى بهذا الهدى النبوى ويكون عند قول الرسول عليه السلام: «أكمل المؤمنين إيمانًا أحسنهم خُلُقًا وألطفهم بأهله»، و«خيركم خيركم لنسائه وأنا خيركم لنسائه».

ولكن على الرجل أيضًا ألا يُسرف فى الدعابة والمزاح حتى لا تسقط كرامته فى عين زوجته، ولا يتجاوز الحدود فى الترفق والملاينة حتى لا تستخف به قرينته، وتستهين به فتنهار شخصيته، بل يلتزم خطة معتدلة ويسلك طريقًا وسطًا. لا إفراط.. ولا تفريط.. وخير الأمور أوساطها.

ولكيلا تمد الزوجة عينها إلى أجنبى ويبقى رجلها فى عينها وضميرها كما كان فى بدء الزواج أناقة وتزيّناً، أمر الرسول ﷺ الأزواج بالمحافظة على النظافة، ودوام التزين، فقال «إن الله نظيف يحب النظافة.. فنظِّفوا أفنيتكم»[2] وابن عباس يقول: «إنى لأتزين لامرأتى كما تتزّين لى».

(١) رواه الطبرانى عن عقبة بن عامر رضى الله عنه.
(٢) التاج، كتاب اللباس حـ٣ صـ١٦٣.

وروى ابن ماجة أن الرسول ﷺ قال: «تسوّكوا، فإن السواك مطهرة للفم، مرضاة للرب، ما جاءنى جبريل إلا أوصانى بالسواك، حتى لقد خشيت أن يُفرض علىّ وعلى أمتى».

وعن عطاء بن يسار قال: «جاء إلى النبى ﷺ رجل ثائر شعر الرأس واللحية، فأشار إليه الرسول عليه الصلاة والسلام كأنه يأمره بإصلاح شعره، ففعل.. ثم رجع، فقال ﷺ: «أليس هذا خيرًا من أن يأتى أحدكم ثائر الرأس كأنه شيطان».

وقوله ﷺ: «الطهور شطر الإيمان»[1]، كما طلب التطيّب والتعطرّ لكى لا يشم إنسان من الآخرين إلا طيّباً وخاصة فى أيام الاجتماع والجماعة.

أناقة فى الملبس.. وتجمّل.. وتزيّن.. ونظافة.. وتطهير للجسد. لذا ربط الإسلام بين النظافة والإيمان عندما قال الرسول صلوات الله وسلامه عليه، كما جاء فى الطبرانى، «النظافة تدعو إلى الإيمان، والإيمان مع صاحبه فى الجنة».

والمرأة التى ترى رجلها نظيف الملبس فى حياته المنزلية، أنيق الهندام متزينًا متطيبًا.. يدعوها ذلك إلى الاهتمام بملابسها وزينتها ولاسيما أن بعض الزوجات عندما ينجبن يهملن أنفسهن وزينتهن، وتغلب عليهن عاطفة الأمومة، فيتوجهن بكلياتهن إلى أطفالهن، ورعايتهم والاهتمام بهم والقيام على شئونهم، متناسيات الزوج أو مهملات لبعض حقه.

والبعض منهن تنسى نفسها فى غمرة العمل المنزلى، ويُقبل الزوج فتستقبله فى صورة منفرّة لا يرضى عنها الذوق السليم..!! ويرى منها الزوج عندئذ ما يكره، فتتبدل الصورة الجميلة التى انطبعت فى نفسه عن زوجته.. وقد يدفعه ذلك إلى أن يلتمس كل ما افتقده لدى زوجة ثانية.

(١) التاج الجامع للأصول فى أحاديث الرسول حـ٣ صـ١٦٢ مرجع سابق.
(٢) صحيح مسلم كتاب الطهارة حـ٣ صـ١٠٠.

من أجل ذلك لم تكن توصية الإسلام بالتزين بدعا من القول، ولم يكن حب النبى عليه السلام للطيب والعطر أمرًا ثانويًا.

«وقد تعترى نفسية الرجل فترات يشعر فيها بانقباض نفسى لا يدرى كنهه.. تتلون الحياة أمام عينيه بألوان قاتمة، يجسّم التافه، ويثور للواهى، وينفعل لأتفه الأسباب. وتختلف عنده المعايير، وتتغير العواطف وينقلب حبه لزوجته مقتاً وبغضًا، يضيق بها فيرى حنانها تكلفًا، وعاطفتها خداعًا، وقد شخص القرآن الكريم تلك الظاهرة النفسية الطارئة، وأبان زيفها، وقرر علاجًا كله خير للمرأة وحفاظ على العلاقة الزوجية، وتدعيم للبيت وتثبيت للأسرة: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لا يَحِلُّ لَكُمْ أَن تَرِثُوا النِّسَاءَ كَرْهًا وَلا تَعْضُلُوهُنَّ لِتَذْهَبُوا بِبَعْضِ مَا آتَيْتُمُوهُنَّ إِلاَّ أَن يَأْتِينَ بِفَاحِشَةٍ مُّبَيِّنَةٍ وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِن كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾ [(١)].

«نهى.. وأمر.. كلاهما فى صالح الزوجة وقوة فى بناء الأسرة.. نهى عن التضييق وشدة الخناق على المرأة بالتزمت فى معاملتها بدون سبب معقول، وأمر بالمعاشرة الطيبة التى يقرّها العُرف النابع من الكرامة الإنسانية المكون من هداية الله لعبادة، ثم تشكيك فيما يتسرب إلى القلوب من بواعث الكراهة والبغض «فَإِن كَرِهْتُمُوهُنَّ»، ثم عدة بالخير الكثير على مكافحة تلك البواعث التى تحاول بنزعات الخواطر النادرة أن تنفذ إلى القلوب المتحابة ﴿فَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا﴾[(٢)].

ويرى فضيلة الشيخ/ محمد محمد المدنى فى الآية الكريمة:

﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾ مبدأ توجيهيًا يمس الحياة الزوجية فى الصميم، ولهذا المبدأ شقان: أحدهما: أمر حاسم للرجال بأن يُحسنوا معاشرة النساء، ومقياس هذا الإحسان هو المعروف، والمعروف لفظ جامع لكل صورة من

---

(١) سورة النساء آية ١٩.

(٢) كتاب «الإسلام عقيدة وشريعة» لفضيلة الإمام الأكبر الشيخ «محمود شلتوت» شيخ الجامع الأزهر السابق.

صور السلوك القويم والمعاملة العادلة: الرفق بالزوجة معروف، وتمكينها من العيش المناسب لمستواها الاجتماعى معروف، وإشعارها بالاحترام والحب معروف، ولقاء أهلها بالبشر والإكرام معروف، ومشاورتها فى شئون بيتها وأطفالها معروف، وهكذا. أما إلقاء حبل الزوجة على غاربها فليس بمعروف، وأما الإذن لها فى أن تقابل فى بيتها أصدقاء زوجها فى غيبته فليس بمعروف، وأما الإغضاء عنها حين تخرج من بيتها فى صحبة قريب من أبناء خالها أو من أبناء عمها لتتنزه أو لتشهد تمثيلية أو لتزور أسرة فذلك كله ليس من المعروف.

والآخر: أن البيوت والزوجيات لا يلزم أن تُبنى دائمًا على الحب، فقليل من الأزواج والزوجات من يتبادلان من الحب كأسه المترعة، فلو توقف بقاء الزوجية على عامل الحب فقط لحزب كثير من البيوت ولانفصمت آلاف الزوجيات، ولكن هناك ما يعوّض نقص هذا الجانب إذا نقص، وضياعه إذا ضاع، فالزوجية شركة، فيها مصاحبة، وفيها ملاطفة، وفيها أولاد وفيها تعاون على تذليل صعاب الحياة، وفيها مع هذا كله أمل فى المستقبل فلعل شيئًا من ذلك يوطد ويقوّى ويحى العاطفة ويفتح القلوب ويؤدم بين الزوجين، وتلك هى المعانى التى يوحى بها قوله تعالى: ﴿**فَإِن كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَىٰ أَن تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا**﴾[1].

وقال رسول الله ﷺ: «لا يفرك[2] مؤمن مؤمنة إن كره منها خُلُقًا رضى منها آخر»[3].

جاء رجل إلى عمر بن الخطاب (رضى الله عنه) يستشيره فى طلاق زوجته، فنهاه عمر وقال له: لا تفعل. فرد الرجل بقوله: ولكنى لا أحبها!! عندئذ قال له عمر: أو كل البيوت تُبنى على الحب؟! فأين الرعاية والتذمم؟

(١) كتاب «المجتمع الإسلامى كما تنظمّه سورة النساء» صـ١٨١، لفضيلة الشيخ/ محمد محمد المدنى.
(٢) لا يفرك: لا يبغض.
(٣) أخرجه مسلم وغيره.

إنك لتجد التوافـه دائمًا فى قرارة كل شقاء زوجى، فإغفـال الزوجة مثلاً عبـارة «مع السلامة» تقـولها لزوجـها، وهى تلوح له بيدها عـند انطلاقه إلى عمله فى الصباح شىء تافه، ولكن تراكم مثل هذه التوافه فى الحياة الزوجية، يؤدى إلى المشاكل، وقد تتطور إلى مشاكل أكبر فتؤدى إلى تدخل الأهل، إذا لم يتغلب الزوجان على مشـاكلهما الزوجية الصغيرة، وقـد تكون مثل القشة التى قصمت ظهر البعير، فيحدث الفراق والطلاق.

على أن حُسْن المعاشرة لا يُطالب به الرجل وحده، ولا المرأة وحدها، بل هو قدر مـشترك بينهـما يُطالب به كل منهـما. إن كلمة رقـيقة من أحـدهما للآخر. . أو دُعابة مسـتملحة، أو هدية فى مناسبة - وما أكـثر المناسبات فى الحياة الزوجية - أو مشاركة رمزية من الزوج فى أعباء المنزل وأعماله.

إن هذه الأشياء، التى تبدو لدى البعض أشيـاء صغيرة أو تافهة، لها وقع فى النفوس، ولها نفع أى نفع عندما تتأزم الأمور وتتعقد، فلا يحلها وييسّرها إلا هذه الأشياء التى تبدو هيّنة يسيرة، فربّ كلمة طيبة أضاءت آفاقًا، وفتحت مغاليق، وبددت ما ران من سحب الخلاف فى أجواء البيت.

فـإذا أردت أن تكون سعـيدًا فى حـياتك الـزوجيـة فلا تهـمل اللفتـات الصغيرة. . إن لهـا عند الزوجة شأنًا كبيرًا. . وتذكـر دائمًا: «مادام لك ركن فى القلب. . فستجد لك ركنًا فى البيت».

الزواج والجنس من منظور إسلامى:

يقول أحـد علماء النفس المشهـورين: «تعتبـر الناحية الجنسـية بين الزوج وزوجته بلا جدال، من أهم أسس الحيـاة الزوجية، وهى الشىء الذى يتحكم أكثر من سواه فى إسعاد الرجال أو النساء أو إشقائهم».

أليس من المؤسف، ونـحن فى القـرن العـشرين، ولـنا ما لـنا من العلم والمعرفـة، أن يتحطم الزواج، وتُدمرّ الـسعادة، ويُقـبل الشقاء بسـبب الجهل الفاضح بصدد أهم الغرائز الطبيعية وأولاها بالاعتبار؟!

إن الزواج السعيد ليس وليد الظروف، بل هو كالبناء المُشيد لابد له من أساس.

إن الرسول العربى الكريم، وهو المعلم والقائد والطبيب، لم يجنح إلى المداورة والمحاورة، فى علاج الأدواء الجنسية، بل عمد إلى الصراحة والإيضاح، فنصح وأفاد فى النصح، وفصّل ودقق فى التفصيل، ولم يُمسك عن الإجابة الصريحة الواضحة البيّنة، غير الملتوية ولا المبهمة، حتى فى حضرة النساء!

وهو لم يتنجب فى مجالسه العامة ما يتعلق بالعلاقة الجنسية، فهو يتحدث عنها بكل صراحة، وبدون كناية. جاء فى الحديث الشريف قوله ﷺ: «إذا جامع أحدكم أهله (أى زوجته) فليصدقها، ثم إذا قضى حاجته قبل أن تقضى حاجتها فلا يعجلها حتى تقضى حاجتها»[1]، وقوله ﷺ: «كل شىء يلهو به ابن آدم فهو باطل، إلا ثلاثًا: رمية عن قوسه، وتأديبه فرسه، وملاعبته أهله، فإنهن من الحق»[2].

يقول الأستاذ عبد القادر أحمد عطا: «إن سياسة الإسلام العليا تهدف إلى ربط الإنسانية كلها بأوامر المودة والرحمة ابتداءً من الزوجين، ثم الأسرة، ثم العشيرة، ثم المجتمع، ثم الأمة، ثم الإنسانية كلها.. ولن تكون هذه الأواصر قوية وفعالة إلا إذا كانت قوية فى بدايتها من الحياة الزوجية بعناصرها الثلاثة، وهى السكن، والمودة، والرحمة. ولن تكون تلك العناصر أبدًا ما لم تكن العلاقة الجنسية فى أرقى أحوالها من الإرواء النفسى والعاطفى الذى هو السكن فى شكله ومضمونه»[3].

جاءت امرأة إلى النبى ﷺ فقالت: يارسول الله، إن زوجى فى النهار صائم، وفى الليل قائم.. أى أن زوجها لا يقربها نهاراً بسبب صيامه، ولا

---

(١) لعبد الرازق فى الجامع ولأبى يعلى فى مسنده عن أنس، وجاء الحديث بألفاظ مختلفة فى روايات مختلفة فى روايات أخرى.

(٢) رواه أحمد وأصحاب السنن.

(٣) كتاب «اللقاء بين الزوجين» بتصرف.

يقربها ليلاً بسبب مثابرته على الصلاة، فأرسل فى طلب الزوج وسأله على ملأ من الناس: لقد أتانى يا فلان أنك فى النهار صائم، وفى الليل قائم...

فقال الزوج: فى طاعة الله وطاعتك يارسول الله...

فأجابه: «إن لربك عليك حقا، ولزوجك عليك حقا» فهو يدعوه صراحة إلى القيام بواجباته الزوجية.

وعن محمد بن معن الغفارى قال «أتت امرأة إلى عمر بن الخطاب رضى الله عنه فقالت: يا أمير المؤمنين: إن زوجى يصوم النهار ويقوم الليل، وأنا أكره أن أشكوه وهو يعمل بطاعة الله عز وجل، فقال لها: نعم الزوج زوجك، فجعلت تكرر عليه القول ويكرر عليها الجواب.. فقال له كعب الأسدى: يا أمير المؤمنين هذه المرأة تشكو زوجها فى مباعدته إياها عن فراشه، فقال عمر: كما فهمت كلامها فاقض بينهما.

فقال كعب: علىّ بزوجها، فأتى به. فقال له: امرأتك هذه تشكوك!

قال: أفى طعام أو شراب؟ قال: لا.. قالت المرأة:

يا أيها القاضى الحكيم رشده	ألهى خليلى عن فراشه مسجده
زهدّه فى مضجعى تعبده	فاقض القضا كعب ولا تردده
نهاره وليله ما يرقده	فلست فى أمر النساء أحمده

فقال زوجها:

زهدّنى فى النساء وفى الحَجَل	أنى امرؤ أذهلنى ما نزل
فى سورة النحل وفى السبع الطول	وفى كتاب الله تخويف جلل

فقال كعب:

إنه لها حقًّا يارجل	نصيبها فى أربع لمن عقل
فاعطها ذاك	ودع عنك العلل

ثم قال: إن الله عز وجل قد أحل لك من النساء مثنى وثلاث ورباع فلك ثلاثة أيام وليلهن تعبد فيهن ربك. فقال عمر: والله ما أدرى من أى أمريك أعجب؟ أمن فهمك أمرهما، أم من حكمك بينهما؟ اذهب فقد وليتك قضاء البصرة.

والزوج المثالى لا يغيب عن زوجته مدة طويلة، لما فى ذلك من حرج شديد لها، يروى التاريخ أن عمر بن الخطاب رضى الله عنه كان يسير بطرقات المدينة ليلا يستقصى أحوال الرعية كعادته إذ سمع امرأة فى بيتها تناجى وتقول:

تطاول هذا الليل واسودّ جانبه	وطال علىّ أن لا خليل ألاعبه
والله لولا خشية الله وحده	لحرّك من هذا السرير جوانبه
ولكن ربى والحياء يكفنى	وإكرام بعلى أن توطأ مراكبه

فسأل عنها عمر، فقيل: هذه فلانة زوجها غائب فى سبيل الله، فبعث إلى زوجها فأرجعه إليها، ثم دخل على حفصة، فقال: يا بنية، كم تصبر المرأة عن زوجها؟ فقالت: سبحان الله، مثلك يسأل مثلى عن هذا؟

فقال: لولا أنى أريد النظر للمسلمين ما سألتك. فقالت: خمسة أشهر.. ستة أشهر، فوقت للناس فى مغازيهم ستة أشهر.. يسيرون شهر، ويقيمون أربعة، ويسيرون راجعين شهراً[1].

إن الحب هذا المعنى المستوعب من الطرفين، لينطوى على كل ما فى الوجود من عوامل الرحمة والأُلفة والمودة، ولكن المتزمتين هم الذين حجبوا إشراق جماله وروعته وفتنته.

بما أقاموا حوله من أسوار الباطل باسم الفضيلة، وبما أتاحوه للإباحيين من فرص لتهديم هذه الأسوار، وتقويض أركانها، وهذا ما حدا بالشباب،

(١) روى هذه القصة أبو حفص بإسناده عن زيد بن أسلم كما رواها مع اختلاف يسير (شعراً) الإمام مالك ابن أنس فى الموطأ عن عبد الله بن دينار.

فتيانًا وفتيات، أن يتساءلوا عن هذه المشكلة فى خجل ووجل، وكذلك أحجم الآباء عن إرشاد أبنائهم، وخجلت الأمهات من تلقين بناتهن مبادئ المعرفة الجنسية التى أكسبتهم إياها تجارب الحياة.

وهكذا ظلت المشكلة خافية عنهم، مستغلقة على أفهامهم، لا يدركون من أمرها أبسط التجارب التى مرت من قبل بآبائهم، وما عليهم لإدراكها حين يتزاوجون، إلا أن يبدأوا بما يدأبه أبو البشر من أساليب، ليستجمعوا من المعرفة المنقوصة بعد فوات الأوان، ما يخالفه أبسط قواعد الاستطلاع، ذلك أن العلوم والمعرفة الإنسانية لم تنبثق إلينا كاملة من صميم المجهول، بل كانت ثمرة أحقاب طوال من الخبرة، وجهد أجيال لا عدّ لها ولا حصر، ومن حق شباب اليوم أن يأخذوا الخيط الذى امتد إليهم من أعماق الماضى.

كيف تعاملين زوجك (وصية أم حكيمة لابنتها عند الزواج)

خطب عمرو بن حجر الكندى[1]، أم أياس بنت عوف بن محلم الشيبابى، فلما تزوجت أوصتها أمها أسماء بنت خارجة الغزارى بوصية غالية تدل على حكمتها ورجاحة عقلها، وقد عملت البنت بوصية أمها، فأنجبت سبعة من الأبناء كلهم سادوا وحكموا اليمن بعد أبيهم.. تقول الأم الحكيمة:

«أى بنيّة: إن الوصية لو تُركت لفضل أدب، تُركت لذلك منك، ولكنها تذكرة للغافل، ومعونة للعاقل، ولو أن امرأة استغنت عن الزوج لغنى أبويها، وشدة حاجتها إليها، كنت أغنى الناس عنه، ولكن النساء خُلقن للرجال، ولهن خُلق الرجال.

أى بنية: إنك قد فارقت الجو الذى منه خرجت، وخلفت العش الذى فيه درجت، إلى وكر لم تعرفيه، وقرين لم تألفيه، فأصبح بملكه عليك رقيبًا ومليكًا، فكونى له أمةً يكن لك عبدًا وشيكًا، واحفظى له خصالاً عشرًا، يكن لك ذُخرًا.

---

(١) عمرو بن حجر الكندى: هو أحد ملوك اليمن، وكندة قبيلة من اليمن ينتهى نسبها إلى ثور بن مطير، وكان يُلعبَ بكنده وكندى أيضًا، لأنه كند نعمة أبيه، أى كفر بنعمة أبيه، ولحق بأخواله.

كونى له أرضًا يكن لك سماءً، وكونى له مهادًا يكن لك عمادًا، وعليك بالقناعة، وحُسْن السمع والـطاعة، والتفقد لمواقع عينيه وأنفـه، فلا تقع عينيه منك على قبيح، ولا يشم منك إلى أطيب ريح.

وعليك بالتفقد لوقت منامه وطعـامه، فإن تواتر الجوع ملهبة[1] وتنغيص النوم مغضبة، وعليك بالاحتراس بماله، والإرعاء على حشمه وعياله.

وملاك الأمر فى المال حُسن التقدير، وفى العيال حُسن التدبير.

ولا تعصين له أمـرًا، ولا تفشين له سرًا، فإنك إن خـالفت أمره أوغرت صدره، وإن أفشيت سره لم تأمنى غدره.

ثم إياك والفرح بين يديه إن كان مهتمًا[2]، وإياك والكآبة بين يديه إن كان فرحًا».

(١) ملهبة: أى يلهب غيظه منك، تريد منها أن تعدله طعامه فى وقته حتى لا يغتاظ منها.
(٢) مُهتمًا: أى إن كان به هم وحزن.

كلمات على الطريق

خطب القائد المسلم عمرو بن العاص[١] فى أهل مصر فقال:

«يا معـشر الناس، إيّاكم وخلالاً أربعًـا فإنهـا تدعو إلى النَصَّبَ [٢] بعد الراحة، وإلى الضيق[٣] بعد السِّـعة[٤]، وإلى المذلة بعد العـزة. إياكم وكثرة العيال، وإخـفاض الحال[٥]، وتضييع المال، والقـيل بعد القال[٦]، ومن غير درك ولا نوال».

وقال رسول الله ﷺ: «جهد البلاء كثرة العيال مع قلّة الشيء»[٧].

(١) كتاب (فتوح مصر) «لابن عبدالحكم» و«النجوم الزاهرة فى أخبار مصر، القاهرة لابن تعزى بردى.

(٢) النصب: التعب.

(٣) الضيق: الفقر.

(٤) السعة: الغنى.

(٥) إخفاض الحال: انخفاض مستوى المعيشة.

(٦) القيل والقال: كثرة الكلام بلا موجب.

(٧) رواه الإمام السيوطى فى الجامع الصغير، وقال إن الحاكم رواه فى تاريخه عن ابن عمر رضى الله عنهما.

الوصية الرابعة

كيف تربى أبنائك وبناتك تربية إسلامية

« أولادنا أكبادنا تمشى على الأرض »

وقال رسول الله ﷺ:

« إن للقلب ثمرة وثمرة القلب الولد »



حقوق...وواجبات

لم يشرع الله الزواج للمتُعة الجنسية فحسب، بل شرعه لإنجاب الأولاد ذكورًا وإناثًا، حتى يبقى الجنس البشرى خليفة باستخلاف الله تعالى له فى عمارة أرضه، والسلطان على تربتها ومائها، وزرعها وحيوانها، ومعادنها وهوائها، وتسخير ذلك كله لخيره فى معاشه ومعاده.

ولقد جعل الله العاطفة الجنسية سبيلاً إلى هذا الإنجاب ووسيلة إليه، وهيأ الله دوافعها اللائقة بها فى كل من الرجال والنساء، حتى تتحقق مشيئة الله تعالى، بإنجاب ذريات متتابعة من أولاد آدم، ليكونوا خلفاء الله ونوابه فى أرضه، قال تعالى: ﴿إِنِّي جَاعِلٌ فِي الأَرْضِ خَلِيفَةً﴾[1].

وإذا كانت الأرض لا تصلح إلا بصلاح أهلها، فلذلك يجب على الوالدين أن ينشئا أولادهما تنشئة صالحة وأن يتعهداهم بالتربية النظيفة، ليشبوا على الفضيلة وعلو الهمة، كما يتعهد البستانى حديقته بالمخصبات والرى، فيترعرع شجرها، وتؤتى ثمرها شهياً للآكلين، جميلاً يسرّ الناظرين.

وقد حمّل اللّه الوالدين هذه المسئولية العظمى بقوله تعالى:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَاراً وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلائِكَةٌ غِلاظٌ شِدَادٌ لاَّ يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ﴾[2].

فالأولاد أمانة فى أيدى الوالدين، يُسألان عما صنعاه فى تربيتهم ومختلف شئونهم بين يدى الله تعالى، فهما مُكلفان بوقايتهم بالتربية الفاضلة.

وفى ذلك يقول النبى ﷺ ضمن حديث صحيح: «الرجل راع فى أهله وهو مسئول عن رعيته، والمرأة راعية فى بيت زوجها وهى مسئولة عن

(١) سورة البقرة: آية ٣٠.

(٢) سورة التحريم: آية ٦.

رعيتها» ويقول أيضًا: «إن الله سائلٌ كل راع عما استرعاه، حفظ أم ضيّع». والأولاد المهذبون سر سعادة الأبوين، ومصدر صفائهم، وراحة نفوسهم.

كيف تربى أبنائك تربية إسلامية؟

إن تهذيب الأبناء من أشقّ الأمور، ولكن الله سبحانه ييسره بالصبر، وحُسْن السياسة، وسعة الأفق، وجميل الحيلة، فلا ينبغى الضجر مما يصنعه الأطفال، ولا القسوة عليهم، فإن ذلك يأتى بعكس المطلوب، وما يُرى من (شقاوة) الأولاد وحركتهم الدائمة يمكن تحويله إلى عمل نافع ومفيد.

واعلم أن قلوبهم جواهر نفيسة خالية من أى نقش، قابلة لأن يُطبع فيها كل ما يسمعونه وما يرونه من أقوال وأعمال أهليهم ومن حولهم، من خير وشر، ففى الحديث الشريف: «كل مولود يولد على الفطرة، فأبواه يهوّدناه أو ينصرانه أو يُمجّسانه».

الطفل يولد على البراءة والاستعداد للخير والشر، وتلك هى فطرته، فليحرص أبواه على أن يزرعا فى نفسه الخير، ويبعداه عن الشر ومفاسد الحياة، ويهيئا له الجو الذى يكتسب فيه الأخلاق الكريمة، والمعارف المفيدة، ويحافظ فيه على دينه، وعليهما أن يمنعا عنه رفاق السوء فى صباه وشبابه، حتى لا يُفسدوا عليه ما يتعلمه من أسرته ومدرسته.. وهذه وصايا عامة، وفيما يلى جزئيات من التأديب والتربية النافعة.

ألوان من التربية الفاضلة:

الأصل فى تربية الطفل اللين والقدوة الحسنة وحُسْن التوجيه فلا ينبغى أن تُستعمل الخشونة معه، إلا عند الضرورة القصوى، وبقدر، ودون إصرار أو إظهار عداوة، ليدرك الولد أن عقابه أو الخشونة معه لأجل مصلحته، لا لكراهته ومعاداته، حتى لا يصر على ما هو عليه عنادًا ومكابرة.

وللبيئة أثر عظيم فى نشأة الطفل، فليحرص ذووه على أن تكون بيئته مزرعة خصيبة يتناول منها الشهىّ الطيب من الأخلاق والعادات، فلا ترى عينه ولا تسمع أذنه، ما لا يليق دينًا وخُلُقًا وأدبًا ولكل سن من عمر الولد ما يناسبه من التربية والمعاملة، فقُبلة الحنان من الأطفال الصغار لازمة وضرورية لحياتهم العقلية والنفسية والخُلُقية، فإنها تُشعرهم بأنهم محبوبون من أسرتهم، فتربى فيهم عاطفة الحب لمن حولهم، والشعور بالمودة لهم، وينتقل شعورهم هذا شيئًا فشيئًا إلى المجتمع الذى يعيشون فيه، أما القسوة عليهم فإنها تعقدهم، وتُسىء إلى نفوسهم وأخلاقهم، إذ تورثهم الغلظة والقسوة على من قسا عليهم، ثم على المجتمع من حولهم.

رأى الأقرع بن حابس رسول الله ﷺ يُقبِّل سبطه الحُسين رضى الله عنه، فقال: «إن لى عشرة من الولد ما قبّلت واحدًا منهم»، فقال ﷺ: «من لا يرحم لا يُرحم».

فمن باب أولى، أن تتبع فى تربية أبنائك، البشاشة والمداعبة لتتفتح قواهم العاطفية والذهنية، ويتكون لديهم الشعور بالشخصية، وبأن لهم كيانًا فيمن حولهم. وإذا بَدَر منهم قبل التمييز الناضج ما لا ينبغى أن يصنعه الطفل كامل التمييز، فيجب أن يتحمله الوالدان.

قال عبد الله بن شداد: بينما رسول الله ﷺ يصلى بالناس، إذ جاءه الحُسين فركب عنقه وهو ساجد فأطال السجود بالناس، حتى ظنوا أنه قد حدث له أمر، فقال ﷺ: «إن ابنى ارتحلنى فكرهت أن أُعجله حتى يقضى حاجته». ويبدوا أن الحسين رضى الله عنه ركب عنق جده ﷺ فى آخر سجوده، فلذا أطال سجوده على المصلين حتى ينزل سبطه من نفسه، خوفًا من وقوعه إذا قام من سجوده.

والأدب الذى يؤخذ من هذه القصة، أنه لا ينبغى أن ينهر الطفل الذى لايعى أن أباه بين يدى رب العالمين فى صلاته عندما يرتحله، أو يجلس فى

حـجره أثناء التـشهـد، فإن القلـم مرفـوع عن أمثـال هؤلاء الأطفال عندمـا يخطئون، كما أنه لا ينبغى أن يُساء إلى أمة بحجة أنها غفلت عنه حتى حدث منه ذلك، وجلّ من لا يسهـو ولا يشغله شاغل، وهو الله، أما البـشر فذلك منهم كثير الوقوع. حتى إذا وصل الطفل إلى مرحلة التمييز، يتم تفهيمه برفق أن لا يصنع مثل ذلك، ويُوَجه بحكمة إلى ما ينبغى وما لا ينبغى.

التربية فى مرحلة الرضاعة:

من حق الولد على الوالد ـ كما قال رسـول الله ﷺ ـ أن يُحسن اسمه. ويُحسن أدبه، ويُحسن موضعه: «إنكم تدعون يوم القـيامة بأسمائكم وأسماء آباءكم فأحسنوا أسماءكم».

وقد همّ علىّ رضى الله عنه بتسميـة ابنه **«حربا»** لأنه يعده للجهاد، لولا أن رسول الله ﷺ أسـماه «الحسن» فلم يكن من علىّ بعـد ذلك إلا أن سمى ابنه الثانى «الحسين».

وقد تلجأ بعض الأمـهات إلى ترك أطفالهن بين يدى الخدم، ومـغبة هذا ضرر على الطفل، وجناية على شخصيته وعقليته، إذ سيتشبع بشخصية الخادم وعقليـته، والرسـول ﷺ يقول: «ألزموا أخـلاقكم» والحكمة القـديمة تقول: «اعط ولدك خادمك يكن لك بدل الخادم اثنان».

ويرى ابن سينا أن من حق الولد على والديه حُسْن تربيته، وألا يوكل أمر حـضانتـه إلا لامرأة صـالحة مـتدينة، ويتـفق معـه فى الرأى الإمام الغـزالى والفيلسـوف الرومانى «كونتليان» الـذى يرى أن تختار من تقوم على حـضانة الطفل من بين الصالحات الفصيحات حتى يقتبس الطفل منها ما هو صالح فى اللسان والأفعال.. ولما كانت فترة الرضاعة تُقضى فى البيت وبرفقة الوالدين، فإننا نجد ابن سينا يحمّلهما العبء الأكبر من تربية وتهذيب طفلها، وهو بهذا يتفق معه الفيلسوف «روسـو» الذى يقول: «إن الأب هو المعلم الطبيعى، كما أن الأم هى المربية الطبيعية، وهذان المربيـان مكلفان بتربية ابنهما فى أثناء هذه المدة».. يقصد مرحلة الرضاعة.

التربية الخلقية بعد الرضاع:

وينبغى أن نبدأ بتأديب الطفل ورياضة أخلاقه بعد فطامه، وذلك قبل أن تهجم عليه مساوئ الأخلاق وذميم الصفات، فتتمكن منه، فيصعب بعد ذلك انتزاعه منها، إذ تصبح عادة راسخة.

وخير الوسائل لإبعاد الطفل عن مساوئ الأخلاق وذميم الصفات «إنما يكون بالترغيب تارة، والترهيب أخرى، وبالإيناس حينا، وبالإعراض عنه والإقبال عليه، وبالحمد والتوبيخ فإن لم تجد هذه الوسائل، لم يُحجم عن الاستعانة باليد، بالضرب القليل الموجع بعد التخويف الشديد، وبعد إعداد الشفعاء، لأن الضربة الأولى إذا كانت موجعة ساء ظن الصبى بما بعدها، واشتد خوفه منها، والعكس»[1].

أما الوسيلة الأخرى وهى العقوبة البدنية، أو ما يُدعى بسياسة العصا فى التربية، فإن معظم علماء التربية القدامى والمحدثين ينكرونها ولا يقرونها، ويرى الفيلسوف الرومانى «شيشرون» أنه ينبغى للوالد فى تأديب ابنه، أن لا يلجأ إلى العقوبة البدنية إلا إذا لم تنجح كل وسائل التأديب الأخرى، على ألا يكون العقاب مذلا للصبى، ماسا بكرامته.

فقسا ليزدجروا ومن يك حازماً فليقسى أحيانًا على من يرحم

فالطفل كما يشذ إذا حُرم من العطف فإنه كذلك يشذ إذا زاد عليه العطف، فأطلق حبله على غاربه، ولا يُصلحه إلا مزيج من جرعات قسوة ورشفات من حنان، وبسمات من عطف ولمسات توجيه وتثقيف وإرشاد.

يقول زيد بن علىّ «إن خير الآباء للأبناء من لم يدعه الحب إلى التفريط، وخير الأبناء للآباء من لم يدعه التقصير إلى العقوق»[2].

(١) رسالة السياسة لابن سينا.

(٢) العقد الفريد حـ٢ صـ١٢.

والتربيـة الحديثة تحـاول ما أمكن وقاية الولد من سـوء السلوك بأن تزيل من أمامه الأسباب التى تؤدى، أو قد تؤدى إلى ذلك، ولـكنها لا تضمن وقاية جميع الأولاد من الاتجاهات الخـاطئة فى مـختلف الظروف والأحـوال، فلابد إذن فى الحالات الـضرورية من الاسـتعـانة بالطرق العلاجـية فى التـربيـة الإسلامـية، كالقصاص مثلاً، قال تعالى: ﴿ **وَلَكُمْ فِي الْقِصَاصِ حَيَاةٌ يَا أُولِي الأَلْبَابِ** ﴾[1].

وإذا قرن الولد الألم الناجم عن القصاص بسوء تصرفه، فإنه قد يمتنع عن مثـل هذا التصـرف فى المستـقبل، وكـذلك إذا أيقن أن عمـلاً من الأعمـال المذمومة يعقبه القصاص لا محالة، فإنه قد يبتعد عن ذلك العمل، ويعمد إلى غيره مما لا حرج فيه، ومهما يكن من أمر القصاص الذى يُفرض على الولد، فإن له غرضًا جوهريًا واحدًا وهو العلاج والإصلاح. من هنا كان على المربى أن يراعى هذه القواعد الأساسية عند تقرير العقوبة:

أولاً: أن يتحقق المؤدب من وقوع الذنب.

ثانيًا: أن يُشعـر المؤدب الولد أن ذنبه يستـوجب القصـاص، وأن يحمله على اقتران القصاص بالذنب.

ثالثًا: أن لا تظهر على المربى أمارات الغضب عند إيقاع القصاص فليس موقفه موقف غضب وإنما هو موقف حزن وأسف.

رابعًا: أن يكون القصـاص من نوع الذنب، وبدرجتـه، كما لـو كان نتيـجة طبيعية له.

خامسًا: أن يكون القصاص مع إيلامه، خاليًا من الأذى البدنى.

سادسًا: أن يكون القصاص سّرياً ومما يتلاءم مع قدرة الولد على تحمّله.

وعليه فـحين لا تفلح القدوة، ولا تفلح الموعظة فى زجـر الولد وتأديبه، فلابـد إذن من علاج حاسـم يضع الأمور فى وضـعها الـصحيح، والـعلاج الحاسم هو العقوبة.

---

(١) سورة البقرة: آية ١٧٩.

وبعض اتجاهات التربية الحديثة تنفر من العقوبة وتكره ذكرها على اللسان، ولكن العقوبة ليست حتمية على كل شخص، قد يستغنى شخص بالقدوة وبالموعظة، فلا يحتاج فى حياته كلها إلى عقاب. ولكن، ليس كل الأولاد سواء، ففيهم من يحتاج إلى الشدة مرات ومرات.

وليست العقوبة أول خاطر يخطر على قلب المربى، ولا أقرب سبيل، فالموعظة هى المقدمة، والدعوة إلى عمل الخير، والصبر الطويل على انحراف النفوس لعلها تستجيب، والموعظة وسائل مختلفة، ولكن الواقع المشهود أن هناك أناسًا لا يصلح معهم ذلك كله، بل يزدادون انحرافًا كلما زيد لهم فى الوعظ والإرشاد، وليس من الحكمة أن نتجاهل وجود هؤلاء، أو نتصنّع الرقّة الزائدة فنستنكر الشدة عليهم.

إن التربية الرقيقة الحانية كثيرًا ما تفلح فى تربية الأطفال على نظافة واستقامة واستواء، ولكن التربية التى تزيد فى الرقة واللطف والحنو تضر ضررًا بالغًا لأنها تنشىء كيانًا ليس له قوام.

التربية العقلية والبدنية:

يرى ابن سينا أن يؤخذ بمبادئ التربية العقلية متى اشتدت مفاصل الطفل، واستوى لسانه، ووعى سمعه، وتهيأ للتلقين، وأول ما يبدأ به من ذلك تعلم القرآن، فتصوّر له حروف الهجاء ويُلقن مبادىء الدين، ويروى الشعر ويُختار له من بحوره ما خفّ وزنه كالرجز والقصير مما يعين على التأدب والتهذيب، وبيان فضل الأدب، والحث على البر وعمل المعروف وكل ما فيه مكارم الأخلاق.

وهذه المرحلة من التعليم تكوّن المرحلة الأولى فى الثقافة العامة، وتكاد تكون طابع التربية الابتدائية فى العصور الإسلامية على اختلافها، لأن تعليم القرآن والروى من آداب العرب، هما أهم مصادر الثقافة العربية والإسلامية.

ويرى بعضهم تأخير مدارسة القرآن وحفظ آياته إلى ما بعد هذه المرحلة من التعليم، إذ يكون الطفل أكثر فهمًا لما يقرأ، وتدبرًا لما يحفظ، ويرى الغزالى أن يُعلّم الطفل فى الكُتّاب: القرآن وأحاديث الأخيار وحكايات الأبرار لينغرس فى قلبه حب الصالحين، وأن يُصان من الشعر الذى فيه العشق وأهله.

فأين نحن من خطر الكاسيتات والأشرطة الهابطة هذه الأيام.. وغيرها، وماذا فعلنا لنحمى فلذات أكبادنا من هذه الأخطار؟!

ويتفق الغزالى مع الفيلسوف الرومانى «كونتليان» و«شيشرون» أيضًا فى تحفيظ الطفل فى هذه المرحلة الأولية مختارات من أقوال الشعراء والحكماء المأثورة، شحذًا لذاكرته، وتقوية لملكة الحفظ عنده، وهذا ما يراه «فردريك فروبل»، وأن تقوّى فى رياض الأطفال المشاعر الدينية، فيحفظوا أقوالاً فى الدين، وأناشيد يرتلونها فى حياتهم.

وبصدد تعليم حروف الهجاء وصورها، يرى المُربون كافة أنه من الخطأ تحفيظ الأطفال أسماء الحروف الهجائية غير المقرونة بصورها، إذ متى عرف الطفل الحروف أخذ فى كتابتها. ويقول «بستالوزى»؛ من المربين المحدثين، بضرورة ربط دراسة اللغة بالملاحظة واستعمال الحواس، وكذلك يرى فروبل مثل هذا.

وكما تهتم التربية الإسلامية بعقل الطفل، فإنها تهتم أيضًا بجسده، وتربيته تربية بدنية سليمة، وبكل ما يعلّمه الشجاعة، ويعوّده الإقدام، فيقول الرسول صلوات الله وسلامه عليه: «المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف» ويقول فى حديث آخر: «إن لبدنك عليك حقا».

التعليم الجمعى أو الصفى:

وفى هذا المجال يرى ابن سينا فضل التعليم الجمعى على الفردى، لأنه أدفع لسآمة المؤدب وملل الطفل معا، ولأن اختلاط الطفل بأقرانه أدعى إلى انشراح عقله، وتفتح فهمه بالمحادثة والمرافقة وما فى ذلك من إثارة المحاكاة والمساجلة والمباراة، وما فيه من تحريك هممهم، وانبعاث نشاطهم.

وقد نص على فضل التـعليم الجمعى معظم رجال التربيـة قديمًا وحديثًا، حيث يرون أن للتعليم الجمعى، محاسن عديدة أهمها:

أولاً: أنه يحقق مبادىء الاقتـصاد، إذ يحتاج لأقل عدد من المدرسين، بعكس التعليم الفردى.

ثانيًا: يُذكى عند التلاميـذ روح المنافسة، ويحملهم على الدخـول فى ميادين المناقشات العلمية.

ثالثًا: ينفث فى الأطفال روح الجماعة ويسـاعد على تربية كل فرد منهم تربية اجتماعية حقيقية.

رابعًا: يوجـد بين التلامـيذ الأُلفـة والمحبـة، كمـا أنه يعـوّدهم على النظام والتعاون.

خامسًا: والمدرس المتوسط يفضّل التعليم الصّفى على التعليم الفردى، إذا كان الصف جيدًا، وهذا لأن طبـيعة هذا التعليم تسـاعد على النشاط وبذل الجهد، فيذوب التعب الذى يلاقيه المدرس.

التعليم الثانوى وتعليم الطفل بحسب استعداده:

يرى ابن سينا بعد فراغ الطفل من المرحلة الأولى، أن يُنظر إلى ما يراه أن تكون صناعتـه، فيوّجـه بحسب ذلك، فإن أُريـد به الكتابة مثـلاً أُضيف إلى دراسة اللغة دراسة الرسائل والخُطب ومساجلات الناس ومحاوراتهم وما أشبه ذلك، وأن يُعلّم الحساب، ويُعنى بخطه، وإن أريد به وجهة أخرى أُخذ فيها.

ويرى أيضًـا أن على المؤدب، فى هذه المرحلة، أن يـنظر إلى اسـتعـداد الطالب، ومـا يصلح له من الصناعات والأعـمال، فيـوجهـه بحسب مـيوله واستـعداداته، وهو يضرب لنا الأمـثلة فى تباين الملكات واخـتلاف المواهب، وأن الذى لا يعنيه استعـداده على صناعة من الصناعات، أو علم من العلوم، يتعذر توجيهه مهما بُذل فى سبيله من جهد، وأُنفق من مال.

وهذا ما دعت إليه التربية فى القديم والحديث، ويقول جامن جاك روسُّو من المربين المحدثين: إن التربية الصحيحة قامت على معرفة غرائز الإنسان، أو ميوله، بالتوجيه المهنى، والذى يهدف إلى توجيه المتعلم إلى المهنة التى تناسب إمكانياته، وتكون له فى ممارستها لذة حقيقية. ويضع ابن سينا العبء فى هذا الشأن على المُعَلّم وذلك لأنه فى نظره أقدر الناس على معرفة المتعلم.

الغاية من التربية:

يرى ابن سينا أن الغاية من التربية هى العمل واستثمار المعارف فى الكسب والارتزاق، ليتذوق الناشىء حلاوة الكسب بالصناعة، ويعتاد طلب الرزق بالجد، ولا يركن إلى مال أبيه، فيجد فيه المقنع والكفاية، لأن فى ذلك مفسدة له.

وفى الحقيقة أن هذا ما ترمى إليه فلسفة التربية اليوم، وبالرجوع إلى مصادر التربية الإسلامية نجد ذلك صريحًا وواضحًا، تدعو إليه وتحض عليه آيات فى كتاب الله الكريم، قال تعالى: ﴿**فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلاةُ فَانتَشِرُوا فِي الأَرْضِ وَابْتَغُوا مِن فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيراً لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ**﴾[1].

وفى هذا المعنى يقول الرسول الكريم ﷺ: «لئن يحتطب أحدكم حزمة على ظهره خيرٌ له من أن يسأل الناس أعطوه أو منعوه» وكذلك قوله عليه السلام: «ما أكل أحد طعاماً قط خيراً من أن يأكل من عمل يده»[2].

توجيه الغرائز:

كلما كبر الطفل تنبهت غرائزه الكامنة فى نفسه، والغريزة سلاح ذو حدين: فهى تنفع إن أُحسن استخدامها، وتضر إن أسىء.

ومن الغرائز المبكرة فى التيقظ غريزة حب التملك والاستئثار والسيطرة، فينبغى توجيهها وتنظيمها، حتى لا يعتدى الطفل على حقوق غيره، ولا ينشأ شريرًا مغرمًا بالحصول على ما فى يد غيره طمعًا وعدوانًا.

---

(١) سورة الجمعة: الآية ١٠.

(٢) رواه مسلم.

ومنها غريزة الميل إلى الطعام، فإنها قد تتحول عند بعض الأطفال إلى شراهة وسوء أدب، بالتهافت على الطعام، أينما وُجد، وإن كان مملوكًا لغير ذويه، فيسىء إلى أهله. ويكون سببًا فى رميهم بسوء التأديب، وقد يرفعه شرهه إلى تتبع أطايب الطعام، وسرعة ابتلاعه بغير مضغ، ليأكل أكبر كمية ممكنة، إلى غير ذلك من مظاهر سوء الأدب، فينبغى تنظيم هذه الغريزة أولاً بحسن القدوة من أهله، وثانيًا بتعليمه أن يبدأ باسم الله، ويأكل بيمينه ويطيل المضغ، ويأكل مما يليه، ويبين له فوائد ذلك.

وخير مثال يقدمه لنا الرسول صلوات الله وسلامه عليه، لتلقين الأبناء صالح العادات وتوجيه غرائزهم بطريقة صحيحة ما رواه أبو حفص عمر بن أبى سلمة ربيب رسول الله ﷺ قال: كنت غلامًا فى حجر رسول الله ﷺ، وكانت يدى تطيش فى الصفحة (تدور فى نواحيها) فقال لى رسول الله: «ياغلام، سمِّ الله تعالى، وكُل بيمينك، وكُل مما يليك» فما زالت تلك طعمتى وحالة أكلى.

كما ينبغى أن يعوّد على أكل الخشن من الطعام أحيانًا، ليألفه ويريح جهازه الهضمى من الأطعمة الدسمة، واحتياطًا لتصاريف القدر، حتى إذا واجهته محنة فى المستقبل تحمّل بأساءها، ولم يضعف أمامها.

وبالجملة، يجب أن يراقب الوالدان مختلف الغرائز فى ابنهما، ويوجهاه إلى الخير فى وقت مبكر، حتى إذا وصل إلى مرحلة الشباب الخطرة، كان وصوله إليها وهو مستقيم الطباع، مهذّب الغرائز، رضىّ الأخلاق، فلا يصيبه فيها ما يصيب غيره، ممن نشأوا طلقاء غير موجهين إلى الأمور الصحيحة، ورحم الله الشاعر إذ يقول:

وينشأ ناشئ الفتيان فينا ... على ما كان عوّده أبوه

فينبغى، مثلاً، أن يعوّد عدم البصق والامتخاط أمام غيره، ما لم يغلبه ذلك، فليفعل بصوت خفيض داخل (منديل)، كما ينبغى أن يُعلّم كيفية

الجلوس المهذّب فلا يجلس أمام الناس واضعًا رجلاً فوق رجل، وأن لا يُكثر من الكلام والثرثرة، وأن لا يبدأ بالحديث ما لم يكن لذلك داع، وأن يُحسن الاستماع إلى ما هو أكبر منه سنًا، وأن لا يقوم أو يوّسع للقادم.

وأن ينصرف إذا سمع لغو الكلام وفحشه، وأن يُجلّ والديه ومن هو أكبر منه سنًا، قريبًا كان أو غريبًا، ويحترم معلميه، ويقتدى بهم فيما حَسُن من أخلاقهم، ويجتنب ما لم يحسُن، قال ﷺ: «خيار شبابكم المتشبهون بشيوخكم، وشرار شيوخكم المتشبهون بشبابكم».

فتشبه الشيخ بالشباب يُذم، إن كان التشبه بهم فيما يميلون إليه من العبث والمجون والانصراف عن مكارم الأخلاق.

وعلى كل حال، فالمتشبه يكون فى درجة من تشبّه به علوًا وانخفاضًا، كما قال ﷺ: «من تشبّه بقوم فهو منهم»[1].

كما يُعوّد أن لا يتعالى على زملائه بمال أو جاه أو ذكاء أو غير ذلك، وأن يشمه بأنفه على أستاذه، بل يكون متواضعًا مع الصغير والكبير.

روى معاذ بن جبل رضى الله عنه أن النبى ﷺ قال: «ليس من أخلاق المؤمن الملق إلا فى طلب العلم».

وقال ابن عباس رضى الله عنهما: «ذلّلت طالبًا فعزّزت مطلوبًا».

وقال بعض الحكماء: «من لم يحتمل ذل التعلم ساعة، بقى فى ذلّ الجهل أبدًا».

وقال بعض حكماء فارس: «إذا قعدت وأنت صغير حيث تحب، قعدت وأنت كبير حيث لا تحب».

ومجمل القول: ينبغى أن يُوجه الطفل إلى احترام معلّمه وتوقيره. قال على بن أبى طالب رضى الله عنه: «لا يعرف فضل أهل الفضل إلا أهل الفضل».

---

(١) رواه ابن عمر رضى الله عنهما.

وقال بعض الشعراء:

إن المُعلمّ والطبيب كلاهما ... لا ينصحان إذا هما لم يُكرما
فاصبر لدائك إن جفوت طبيبه ... واصبر لجهلك إن جفوت معلّما

قيل لبزر جمهر حكيم الفُرْس: العلماء أفضل أم الأغنياء؟

قال: العلماء.

فقيل له: فما بال العلماء بأبواب الأغنياء أكثر من الأغنياء بأبواب العلماء؟
قال: لمعرفة العلماء بفضل الأغنياء، ولجهل الأغنياء بفضل العلم والعلماء.

كما ينبغى أن يكون المُعَلِّم مثلاً أعلى مجسَّمًا لهذه المثل التربوية التى يريد الوالدين غرسها فى الطفل، قال عمرو بن عتبة لمُعلّم ولده: «ليكن أول إصلاحك لولدى إصلاحك لنفسك، فإن عيونهم معقودة بعينك، فالحسن عندهم ما صنعت، والقبيح عندهم ما تركت. علِّمهم كتاب الله ولا تملهم فيه فيتركوه، ولا تتركهم منه فيهجروه. روِّهم من الحديث أشرفه، ومن الشعر أعفه، ولا تنقلهم من علم إلى علم حتى يحكموه، فإن ازدحام الكلام فى القلب مشغلة للفهم، وعلّمهم سُنن الحكماء وجنبهم محادثة النساء، ولا تتكلّ على عذر منى لك فقد اتكلت على كفاية منك»[1].

وإذا كان ولدك متراخيًا فى أداء الفرائض، فإن كان ذلك عن جهل وجب تعليمه، وإن كان عن كسل وجب تنشيطه، وإن كان عن عناد وجبت سياسته بحكمة، وبدون تراخ، مع التحول بالموعظة من صورة إلى صورة، واختيار الوقت الملائم، لا فى كل وقت حتى لا يكرهها. وكلما بكّر الوالد بالنصح والتوجيه، كان الانتفاع أرجى وأقرب، وينبغى الإكثار من ذكر الله أمامه قبل البلوغ، ليتربى على الخشية من الله، كما يتحدث عنده عن نعيم الآخرة للمتقين، وعذابها للعُصاة، ليتربى الوازع عنده مبكرًا، فإن أدركه البلوغ على

(١) العقد الفريد حـ٢ صـ٢٦١.

حال خيّـرة، انتفع من هذه النشأة المباركة التى ثبت خـيرها فى النفس، ثبوت النقش فى الحجـر، فإذا تُرك بدون توجيـه قبل البلوغ، كان علاجـه بعده من أصعب الأمور، وكثيرًا ما يكون مثل النقش على لوح الثلج.

وإذا منّ الله عليه بنعـمة الحياء، كفـته ومنعته عن المفـاسد، وأعانت والديه على تربيته وحمايتـه فى تلك المرحلة، فإنها تمنعه من ارتكاب ما لا يليق، قال ﷺ:

«إن مما أدرك الناس من كـلام النبـوءة الأولى، إذا لم تسـتح فـاصنع مـا شئت». فالحياء سياج من الشر، مانع من الدنايا. ومن لا حياء عنده، لا خير فيه، وهنا تجيد الإشارة إلى أنه يجب أن يوجّه الحـياء ويُستعان به على الخير، حتى لا ينقلب الطفل إلى الجُبْن.

وعلى الوالدين أن لا يعـوّدا أولادهمـا الرفاهيـة والزينة ونعـومة العـيش دائمًا، فـقد ورد فى الحديث الشريف قـوله ﷺ: «اخشوشنوا فإن النعـمة لا تدوم»، كما أن الولد الناعم لا يصلح للكفاح فى سبيل لقمة العيش، ولا فى الدفـاع عن وطنه، فلابد أن يتـعود بأسـاء الحيـاة، ويكافح فى سبـيل نفـسه وأسرته ليشتد ساعده، ويقوى جَلدَه، فإذا طلبه الجدّ وجده رجلاً.

وكلما ظهر من الابن خُلُق جميل، أُقرَّ عـليه، وشُكر من أجله، ليستمر فيما ظهر عليه من جميل الخُلُق، ويطلب المزيد من أمثاله، ليحصل على رضا ربه ووالديه، ومن يشجّعونه على مثله.

فإن خالف ذلك مرة، فلا يُكشف ستـره أمام غيره، فإن ذلك يزيده جرأة وعنادًا، بل يُوّجه سرًا إلى نبذ وما بدا منه مما يخالف منهجه الخُلُقى المحمود، ويبين له بحكمة سوء عاقبته حتى يرجع عنه.

ولا يكثـر المربى من ملامـته كل حين، حتى لا يـستهين الابن بـها، بل يتعـهده بالنصيحـة الفينة بعد الفيـنة، حتى لا يستمـرئ طعم المعاصى بطول إقامته عليها.

وعلى الأم أن تعين زوجها فى تربية أولادهما، وتخوّفهم بأنها ستبلغ أباهم إن لم يرجعوا عن تقصيرهم.

ويُعوّد الطفل أن يتعاون مع زملائه، وأن يعطف عليهم إن كانوا فقراء، بطريقة لا تجرح شعورهم، كما يُعوّد أن لا يتطلع إلى ما فى أيدى زملائه وما يلبسونه وما يصرفونه.

وإذا عاد الطفل إلى أهله بشيء ليس لهم، ولا يعرفون أنه اشتراه من مصروفه، فعليهم أن يرفضوه، ويفهّموه أن لا يتكرر منه مثل ذلك، ويكلفوه أن يسلمه إلى ناظر مدرسته إن كان قد وجده فى فنائها فإن كان أخذه بطريق غير شريف فليكلفوه برده إلى صاحبه، ولو بأسلوب خيالى سترًا لموقفه، كأن يقول لصاحبه، هذا قلمك وأنت غير حريص على حفظه، وقد أردت أن أزيدك وعيًا لمصلحتك، ولا شك أن هذا كذب ولكنه معفو عنه، لأنه ستر جريمة سرقته، فهو ارتكاب أخف الضررين. ويعوّد الطفل قضاء الحاجة لأهله، حتى يكون بارًا لهم بمعونته لهم، كما يعوّد الرياضة ويُسمح له باللعب فى بعض الأوقات نهارًا، لأن منعه من اللعب والرياضة وإرهاقه بالاستذكار دائمًا، يبطل ذكاءه، وينغّص عيشه، حتى يطلب الحيلة للخلاص من التعلم.

وعلى الوالدين أن يعينا أولادهما على برهما، قال ﷺ: «رحم الله والدًا أعان ولده على برّه»[1]، فهى سياسة حزم وقصد واعتدال من شأنها أن تحفظ للوالد بره وتُبقى له احترامه فى كِبرَه. ومن مظاهر هذه «المعاونة» أن يبذل الوالد قصاراه فى حياته ويجتهد ويسعى ليترك لأولاده بعد وفاته ما يغنيهم عن الحاجة إلى الغير، وما يصون ماء وجوههم عن ذل السؤال: «إنك إن تذر ورثتك أغنياءً خير من أن تدعهم عالة يتكففون الناس».

(١) أخرجه أبو الشيخ ابن حبان فى كتاب الثواب من حديث على بن أبى طالب رضى الله عنه.

ومما لا شك فيه أن بذاءة اللسان مع الأولاد، والتفرقة فى المعاملة بينهم يحملانهم على العقوق، فالإيثار يوغر الصدور، ويولد الحزازات، لذلك نهى الإسلام الآباء أن يؤثروا بعض أبنائهم على بعض، حتى لا يمتلىء الأبناء حقدًا عندما يرون أباهم يخص أخاهم الأصغر بعطفه ويؤثره بما يميزه عليهم جميعًا. وحتى لا تغص نفوس البنات حسرات حينما يرين أنهن أقل من إخوتهن البنين إنصافًا ومساواة وتقديراً.

وجزاء هذه المساواة سعادة فى الدنيا ونعيم فى الآخرة، كما جاء فى سنن أبى داود عن ابن عباس رضى الله عنهما أن رسول الله ﷺ قال: «من كانت له أنثى، فلم يهنها ولم يؤثر ولده عليها أدخله الله الجنة».. لا تفريق فى المعاملة بين الذكورة والأنوثة، إذ لا اختيار للوالد فى نوع المولود، وإنما هو هبة من الله: ﴿يَهَبُ لِمَن يَشَاءُ إِنَاثًا وَيَهَبُ لِمَن يَشَاءُ الذُّكُورَ ﴿٤٩﴾ أَوْ يُزَوِّجُهُمْ ذُكْرَانًا وَإِنَاثًا﴾[1]، وهبة الله تُستقبل دائمًا بالحمد والشكران، وجزاء الشكران المغفرة والجنة والرضوان، قال رسول الله ﷺ: «من عال جاريتين (من ربى بنتين) حتى تبلغا جاء يوم القيامة أنا وهو كهاتين وضم الرسول أصبعيه الوسطى والسبابة. وقال: «من كان له ثلاث بنات فأنفق عليهن وأحسن إليهن حتى يغنيهن الله عنه أوجب الله له الجنة إلا أن يعمل عملاً لا يُغفر له».

والأولاد نعمة من الله لا يحس قدرها ولا يعرف مقدارها إلا من حُرِم منها، والبنون زينة الحياة الدنيا، قال تعالى: ﴿الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا﴾[2] وحبنا لها يجب أن يكون بمقدار وإلا قاد إلى التهلكة: ﴿إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلادُكُمْ فِتْنَةٌ﴾[3].

أما إذا حُرم الطفل عطف أبويه بموتهما.. وتعقد دفء الأمومة وحنان الأبوة فلم يجدهما. هذا اليتيم وصى به القرآن وعنى بأمره وأثار عاطفة الناس

(١) سورة الشورى: آية ٤٩ ـ ٥٠.
(٢) سورة الكهف آية ٤٦.
(٣) سورة التغابن: آية ٩.

إليـه وحضّـهم إلى الإحسـان به، ليـجد فى حنانـهم بديلاً عن حنان أبويه، وبذلك تصفو نفسه ويخلو فؤاده من الحقد على المجتمع وكراهية المحيطين به:

﴿ وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الْيَتَامَىٰ قُلْ إِصْلاحٌ لَّهُمْ خَيْرٌ ﴾(١) ﴿ فَأَمَّا الْيَتِيمَ فَلا تَقْهَرْ ﴾(٢).

وأرسل عليهم صيحة الرحمة بل صيحة الاعـتبار والخشية حينما قال القرآن للأوصياء: ﴿ وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكُوا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلاً سَدِيدًا ﴾(٣). وبشر الرسـول ﷺ كل من يكفل اليتـيم ويقوم بأموره فـقال: «أنا وكافـل اليتيم فى الجنة هكذا» وأشـار بأصبـعيه السـبابة والوسطى.

وموجـز القول فى تربيـة الطفل: كن وسطًا بين الإفراط والتـفريط. ولا تكن صَلْباً فتُكْسر، ولا ليناً رخواً فتعُصَر.

واستعمل من الدواء ما يناسب الداء، واللـه بعد ذلك هو الكفيل بالخير، ورحم الله الحكيم إذ يقول: ولدك ريحانة.. تشمها سـبعا، ويخدمك سبعا، ثم هو بعد ذلك عـدوك أو شريكك. فاجـعله شريكك، ولا تجـعله عدوك. تعهده بالتربية الصالحة، وخذه بالحكمة والموعظة الحسنة، هدانا الله جميعًا إلى سواء السبيل.

محمد صلى الله عليه وسلم والطفولة:

وقد كان محمد ﷺ مثالاً للأبوة الحانية بعاطفتها الغامرة وصفائها الشامل ومشاعرها النبيلة نحو البنات والبنين.

وما أظلم هؤلاء الذين يعيـشون بعقلية الماضى فيحبـون إنجاب البنين فقط ويؤثرونهم بحبهم، أو يحاولون جاهدين إخضاع عاطفتهم لحب البنين وبُغض البنات.

(١) سورة البقرة: آية ٢٢٠

(٢) سورة الضحى: آية ٩.

(٣) سورة النساء: آية ٩

أمام أنظار هؤلاء نضع أبوة مُحمد وعاطفته التى ما خص بها مولوداً دون آخر، أو جنسًا دون جنس، وقد مات ولداه القاسم وعبدالله صغيرين، ثم لحق بهما غلامه الثالث إبراهيم قبل أن يستكمل عامه الثانى، فحرمه الله البنين وأبقى له بنات أربع، حظين كلهن بأبوة حانية راضية، وعاطفة لم تعرف مقتًا ولا كرهًا فأسعدتهم وأسعدته.

فلعل هذه الصورة المحمدية تكون قدوة صالحة للمصدقين برسالته التى لا تخص البنين بالحظ الأوفر من الحب والمودة، وتعطى البنات ما تبقى من الحب، إن كان للحب بقية!!

سُئلت فاطمة الأنبارية: أى أولادك أحب إليك؟ فأجابت هم كالحلقة المُفرغة لا يُدرى أين طرفاها؟!

وقد امتد حب الرسول ﷺ ـ متجاوزًا بناته - إلى حفدته سمع وهو فى طريقه مرة صوت بكاء الحسن فدخل على ابنته الحبيبة فاطمة، يلومها ويقول: أوما علمتِ أن بكاءه يؤذينى؟!

وبكى الحسن ـ وعلىّ وفاطمة لا يسمعانه ـ فأسرع الرسول ﷺ إلى شاه كانت تقبع فى ساحة الدار فحلبها وسقى الحسن من لبنها.

وكان النبى ﷺ يصلى وهو يحمل أُمامة بنت ابنته زينب فإذا سجد وضعها، وإذا قام حملها، وقال أسامة بن زيد:

«طرقت باب النبى ﷺ فى بعض الحاجة، فخرج رسول الله وهو مشتمل على شىء لا أدرى ما هو، فلما فرغت من حاجتى قلت: ما هذا الذى أنت مشتمل عليه يا رسول الله؟

فكشفه فإذا الحسن والحسين وقال: «هذان ابناى وابنا بنتى، اللهم إنى أحبهما، فأحبهما، وأحب من يحبهما».

ووقف التاريخ الإنسانى يراقب مبهورًا هذا النبى الإنسان فى أبوته الفيَّاضة بأنقى الحب وأصفى الحنان، وأصغت الإنسانية فى فخر واعتزاز إلى ما تواترت به الأنباء من ذلك الحب الكبير وهى ترى فيه آية من آيات الله الذى سوّى ذلك البطل بشرًا رسولاً.

سبحان اللّه جلّت حكمته، لكأنما أراد أن يروّض الرجل الذى يصطفيه نبيًا، على احتمال أبوة البنات والصبر عليها، فنشأ ﷺ على الاعتداد بالذات، وعدم الاستنصار بالولد، وكان فى أبوته لبنات أربع قدوة صالحة للمؤمنين برسالته التى أعزت الأنوثة، وقررت لها من الحقوق ما لا تطمح النساء إلى مثله أو قريب منه، أبد الدهر.

وهيهات للإنسانية أن تنسى مرآه وقد وقف يومًا يخطب المسلمين، فجاء الحسن والحسين، عليهما قميصان أحمران يمشيان ويعثران، فنزل النبى ﷺ من المنبر، فحملهما ووضعهما بين يديه، ثم قال يخاطب القوم: «صدق الله: ﴿إِنَّمَا أَمْوَالُكُمْ وَأَوْلَادُكُمْ فِتْنَةٌ﴾ [التغابن: ١٥]. نظرت إلى هذين الصبيين يمشيان ويعثران فلم أصبر حتى قطعت حديثى ورفعتهما».

أو تغيب عنها صورته وهو آخذ بكتفى الحسين، وقدماه على قدمه ﷺ، يرقصه قليلاً: «ترق. ترق» فلا يزال الصبى يرقى حتى يضع قدميه على صدر جده فيقول له: «افتح فاك» فيفتحه، ويقبله ﷺ وهو يقول: «اللهم أحبه، فإنى أحبه».

أويفوتها موقفه، وقد خرج يومًا فى نفر من أصحابه إلى طعام دعوا إليه، فإذا بالحسين فى السكة يلعب مع غلمان من أترابه، فتقدم الرسول أمام القوم وبسط يديه محاولاً أن يمسك بحفيده، والغلام يفرّ ها هنا وها هنا، فما زال ﷺ يضاحكه حتى أخذه، فوضع إحدى يديه تحت قفاه والأخرى تحت ذقنه ثم قبّله وقال: «حُسين منى وأنا من حُسين، أحبّ الله من أحبّ حُسَينًا» والناس من حوله خاشعون إجلالاً. يقول قائلهم:

أراه ﷺ يصنع هذا بحفيده فوالله إن لى ولدًا وما قبّلته قط!!

فيرد النبى ﷺ وقد أنكر هذه الغلظة الجافية: «من لا يرحم لا يُرحم»[1].

وقد كان محمد ﷺ يقول: «من كان له ولد فليتصابَ له» فيكون معه كما يكون الصبى مع الصبى ملاطفة له وإيناسًا.

وقد قال عمر بن الخطاب رضى الله عنه: «يا رسول الله ما بالنا نرقّ على أولادنا ولا يرقّون علينا» فأوجز له الرسول سبب الرقة والحنان فى كلمات عندما أجابه: «لأننا ولدناهم ولم يلدونا».

وكأنى بعمر بن الخطاب يتبع هذا المنهج المحمدى حينما قال:

«أحب أن يكون الرجل فى أهله كالصبى، فإذا احتيج إليه كان رجلاً».

وقد نزع عمر رضى الله عنه الثقة من وال لا يحنو على صغاره، فقد عهد بالولاية لواحد من الناس فأقبل على مجلسه ليشكره وبينما هم جلوس قدم صبى صغير فجلس فى حِجْر عُمر الذى هشّ فى وجهه وبشّ، وأقبل على الصغير يداعبه ويلاعبه، مما استرعى انتباه ذلك المرشح للولاية فقال لعمر متعجبًا:

«أتقبّل هذا يا أمير المؤمنين؟! إن لى عشرة أولاد ما قبّلت واحدًا منهم، ولا دنا أحدٌ منى!!» فأجابه عمر:

«وما جريرتنا نحن إن كان الله عزّ وجلّ قد نزع الرحمة من قلبك، إنما يرحم الله من عبادة الرحماء».. ثم أمر الكاتب أن يمزق كتاب الولاية وهو يقول: «إنه لم يرحم أولاده فكيف يرحم الرعية؟!».

•• ابنك فى مرحلة البلوغ:

وإذا بلغ ولدك الحُلُمُ فعامله كشريك، ولا تعامله كطفل، فتفسد عليه استعداده لأن يكون ركنًا يُعتمد عليه فى المنزل. ولا تعامله كعدو فيناصبك العداء، واقض له حاجته ما استطعت، وأنت فى يُسْر، وإذا رأيت فى ذلك ضعفًا لك، أو إفسادًا له، فاصرفه عنها بالحكمة والحيلة.

(١) كتاب بنات النبى، ٢٥٢ ، ٢٥٣.

ما هى مشاكل المراهقة؟

مظاهر هذه الفترة هى الازدياد الواضح فى النمو الجسمى (الطول والوزن) مع الفارق الملحوظ فى التكوين الشكلى، وفى معالم الأنوثة والذكورة. يقول العلماء المتخصصون: إنها تنبع من كونها مرحلة انتقالية فرضتها الظروف المتغيرة بحيث لا توجد حلول وقوالب نمطية يمكن تطبيقها فى كل المجتمعات، فمثلاً فى المراهقة يتم انتقال قضية استقلال الفرد وحريته من الاعتماد المطلق فى الطفولة، وتقييد الحرية بواسطة الوالدين، إلى الاستقلال الواعى والحرية المكتسبة بواسطة البالغ، مرورًا بكافة الدرجات من الاستقلال الجزئى والحرية الموجهة فى مرحلة المراهقة.

هل يتم هذا الانتقال فى يسر وسهولة؟ أم أنه يتحول إلى سلسلة من التمرد والصراع على السلطة بين الوالدين.. وطبيعة المراهقة؟ هذا يتوقف على أسلوب التربية، وعلى شخصية الوالدين وعلى ظروف المجتمع المحيط.. وكمثال، ففى الأسر الريفية الكبيرة الممتدة حيث تعيش الأجيال المتعاقبة فى نفس البيت، وتعتنق نفس المبادئ والقيم، يتم هذا الانتقال بطريقة سهلة قليلة المشاكل.

والمراهقة ليست فترة تكوين الشخصية.. لأن الشخصية تكون أساسًا فى سنوات العمر الأولى، وتكون خاضعة للتطور المستمر فى كافة مراحل العمر، ولهذا تكون المراهقة مجرد فترة من العمر تترك بصمات على الشخصية، ولكنها ليست المكوّن الأساسى للشخصية.

ما هو دور الوالدين فى هذه الفترة؟

أولاً: الوعى التام بحتمية مرور الأطفال بهذه الفترة الانتقالية بطريقة سهلة.

ثانيًا: ألا يعتمد الوالدان على ذكرياتهما الشخصية عن فترة مراهقتهما فى توجيه أولادهما، بل يجب اللجوء إلى ما أثبتته حقائق العلم فى العصر الحديث، عن حقائق المراهقة، وكيفية ترشيدها، لأن الأجيال تختلف والعلم يتطور.

وفى البـلاد المتقدمـة، يتم إعداد الوالدين تربـويًا بطرق مخـتلفة للتـربية عمومًـا، وبصفة خاصـة مرحلة المراهقة لأبنائهم، ويأخـذ هذا الإعداد صوراً مختلفة مثل الكتب والبرامج التليفزيونية والدورات الخاصة.

المناخ الصالح لتربية المراهقين:

ولكى يتوفـر المناخ الصالح الإسلامى لـلمراهقين يلزم أن تعمل الجـهات المسـئولة فى المجـتمـع على ضمـان رعاية الآداب، واتبـاع تعـاليم الدين فى مختلف مـراحل الحياة، ومحـاربة العوامل الضارة التى تنحرف بـالشباب عن جادة الصلاح، وتوجـيه وسائل التثـقيف والإعلام من كتب وصحـافة وإذاعة وتليفزيون ومسرح وسينما وغيرها من الأنشطة الفنية إلى مراعاة جانب القدوة الصالحة والتوجـيه الرشيد وتحاشى كل ما من شأنه إثارة الغـرائز الجامحة عند الشباب.

ويقـودنا هذا إلى الحديـث عن وقت الفراغ وأثره المبـاشـر على المراهقين وعلى بناء شخصـياتهم وتكوين اتجاهاتهم النفـسية والاجتمـاعية. والواقع أن حُسْن استـثمار وقت الفراغ قـد أصبح مقياسًـا من مقاييس الحضـارة بالنسبة للشعوب وكثيرًا ما يتحدد اتجـاه الدولة نحو البناء الاجتماعى وفقًا لمفهوم هذه الدولة وفلسـفتـها تجـاه وقت الفراغ، من أجل ذلك عنيت الـدول المتحـضرة بوضع الخطط المختلفة لحسن الاستـفادة من وقت الفراغ بما يعود على المواطن وعلى الدولة بالنفع.

وقد دلت الأبحاث النفـسية والاجتماعـية على أن الفراغ يأتى على رأس الأسباب المباشرة لانحراف الشبـاب وخاصة فى مرحلة المراهقة، وهو المسئول عن مـشاكل تشـرد الشـباب وجـمـوع الأحداث، والتـسكع فى الشـوارع، والانضمام إلى رفـقاء السوء والعصابات، وإدمان الخـمر والمخدرات، وكل ما يؤدى إلى تدهور الأخلاق والقـيم والأمراض النفسـية. والحل السليم لمشكلة وقت الفراغ، كـما أثبتت الدراسـات والأبحاث هو مـا يسميـه علماء النفس

بأسلوب الاستبدال، وهو يحوّل فكر المراهق وقلبه من الاتجاه وراء دوافع الغرائز، ويتجه بها وجهة نافعة تتفق مع مصلحته ومصلحة المجتمع. . وتهتم الدول المتقدمة بهذا الأمر فتهيىء لشبابها كل الوسائل لحسن استغلال وقت الفراغ مثل الملاعب والأندية الرياضية والنشاط الكشفى والرحلات والمكتبات، ومراكز الثقافة، والخدمة العامة، ومعسكرات العمل وغيرها.

ولقد عنى الإسلام أعظم عناية بهذا الأمر، فهو يحوّل فكر الفتى والفتاة إلى التركيز على نواحٍ كثيرة ومفيدة مثل تحصيل المعرفة والعمل والعبادة والرياضة وغيرها.

فالعلم وتحصيل المعرفة أمر إجبارى ومستمر مدى الحياة، قال ﷺ: «اطلب العلم من المهد إلى اللحد» وفى ظل هذين المبدأين يجد الشاب نفسه مطالبًا أن يتعلم وأن يستمر فى التعلم ما دامت الحياة، ويجد ذلك أمرًا حتميًا لا مناص منه. وهو بهذا يتابع الخطأ على طريق المعرفة مدفوعًا إليها بدافع من دينه، أو مشدودًا إليها برغبة ملحة من نفسه، وفى كلتا الحالتين يعيش مشغول القلب بطلب المعرفة، ويستضىء، بوعى منها مشرق مستمر متجدد، يهديه إلى أقوم سبيل.

وحث الإسلام على تعلم السباحة والرماية وركوب الخيل، وغير ذلك من ألوان الفتوة الرياضية، وشرع السباق فى الجرى، والمصارعة والنضال بالسهام، والرماية بالقوس، والرهان، والطعن بالرمح والحربة، وركوب الخيل مسرجة ومعراة، والسباحة والضرب بالسيف ورفع الأثقال، والسباق بين الفرسان المتسابقين على الخيل أو الإبل، واشترك النبى صلوات الله وسلامه عليه فى هذا. حين تكررت منه مسابقته لزوجته السيدة عائشة، ووضع الرسول لهذه المسابقات نُظُمًا وتفاصيل، وعوّد صحابته أن يتعلموا التواضع فى ذلك، مع الاستعداد للتحدى حينما لا يُجدى التواضع.

ويمدح الإسلام المؤمن القوى ويعتبره أنفع وأفضل عند الله من الضعيف، وقد مر بنـا الحديث الشريف: «المؤمن القوى خـيرٌ وأحب إلى الله من المؤمن الضعـيف»، وقال عمر بـن الخطاب رضى الله عنه «علموا أولادكم السبـاحة والرماية وركوب الخـيل» وكان عروة بن الزبير رضى الله عنهـما يقول لولده: «يابنى العبـوا فإن المروءة لا تكون إلا بعد اللعب» وفى مـعناه يقول أبو تمام: ولا جّد لمن لم يلعب.

ولهذا ينبـغى أن تتجـه التربيـة إلى استغـلال أوقات الفـراغ لبحث روح التدين والفـضيلة فى نفـوس النشء وتوسيع مـعلوماتهم، وسبـيلنا إلى ذلك وسائل التعليم غير المباشرة، حيث يُعرض على التلاميذ الأفلام النافعة البناءة، أو يستمعون إلى الإذاعـة، أو يرتادون المكتبات لقراءة الكتب أو الصحف، أو ينخرطون فـى سلك الأندية الأدبية أو الرياضـية أو الكشفـية، أو مـعسكرات العـمل أو زيارة المتـاحف أو المعـارض، أو ينظمـون الرحـلات، أو يزورون المساجد للصلاة، أو حضور الحلقات الدينيـة والثقافية لعلماء الدين الأجلاء. والهدف من كل ذلك عصـمة الناشئة من الفساد فى أوقـات الفراغ، ثم إتاحة الفرصـة فى هذه الأجواء من النشـاط لمعالجة العـادات غيـر المرغوب فيـها، وإعلاء الغرائز ثم بناء الصفـات الاجتماعية بناءً سليمًا نقـيًا من الفساد والزيغ حتى تبدو شخصية الفرد متكاملة إلى أقصى حد ممكن.

متى تنتهى المراهقة؟

إنها تنتهى بالاستقرار بالبلوغ والنضج من النواحى الانفعالية والاجتماعية والاقتـصادية، وطبـعًا لاتتم هذه كلهـا فى فتـرة زمنية واحـدة، بل تتم على مراحل وتختلف من بيـئة إلى أخرى، ولهذا يمكن أن نجد فى مجتـمعنا، مثلاً فتاة عمرها ١٨ سنة ومتزوجة، وهى طبعًا عبرت فترة المراهقة، ونراها ناجحة تمامًا، بينما نجد فتاة أخرى فى نفس العمر غير متزوجة، وهى طالبة جامعية، تعتـمد على أسرتها، وتعـتبر مسـتمرة فى فـترة المراهقة حتى تعـمل وتتزوج

ويُلاحظ أن بعض الكتّاب درجوا على استعمال كلمة «المراهقة المستمرة» لوصف سلوك بعض البالغين الذى يتسم بعدم النضج والمسئولية، وهذا بالطبع غير دقيق علميًا بالنسبة لكلمة المراهقة، ولكن التشابه ينطبق على ما يُسمى «المراهقة الثانية» عندما نصف سلوك كهل يتصرف بطريقة غير لائقة بالنسبة لسنّه.

كيف تعامل ابنك المراهق؟

ويجب على الوالدين مراعاة هذه النقاط لأهميتها البالغة، وأثرها الحميد فى معاملة أبنائهم فى هذه الفترة، وهى:

١ - الاعتماد على القدوة فى السلوك أكثر من تقديم النصائح والوعظ المباشر.

٢ - الصدق مع النفس ومع المراهق أفضل من المقابلة والمماثلة.

٣ - مراعاة القضايا الأساسية لدى المراهق وهى: الاستقلال والحرية فى التعبير عن نفسه الرومانسية، وعدم الثبات الانفعالى... فمثلاً:

- يجب ترك مساحة كافية للمراهق لكى يكون حرًا فى اختيار ملابسه، ورياضته وتعليمه ومهنته المستقبلية، وغيرها.
- يجب إعطاؤه الفرصة للمشاركة الديمقراطية فى تسيير أمور البيت والتعبير عن رأيه، وإجادة إقامة حوار بينه وبين الكبار، وهى فرصة نادرة لتعميق السلوك الديمقراطى لدى المراهق، وتنفعه بذلك فى حياته المستقبلية.
- عدم اللجوء إلى العنف والقهر والضغط فى التعامل مع المراهق لأنه يولد العناد والسلبية والتطرف والعنف.
- إعطاؤه الفرصة للتجربة للمستقبل حتى لا يُفاجأ بمستقبل لم يستعد له، ولم يجد البروفات الكافية للمواقف المحتملة وكيفية التصرف فيها.

كيف تعاملان ابنتكما المراهقة؟

يؤكد العلماء المختصون على عـدة نصائح بالغة الأهمية، ولا شك فى أن اتباعهـا يساعدكمـا فى التعرف على كيفـية التعامل مع ابنتكمـا المراهقة على أسس سليمة، والتفاهم معها بسهولة ويُسْر.

إذن، يُستحسن مراعاة الأمور التالية:

- الإصغـاء باهتمام لكلام الابنة عندمـا تلجأ إلى الأم أو الأب فى طلب المشورة، وإذا كانت الأم مـشغولة فى الأعباء المنزليـة، والأب منصرفًا إلى مشاهدة التليفزيون فى البيت. فعليهما أن يجعلان ابنتهما تشعر أن كلامها أهم حتى لو تراءى للوالدين أن الموضوع غير ذى أهمية.
- معاملة الابنة والتحدث إليها بأسلوب يُشعرها بأنها قد نضجت، فذلك سيشجعها على فتح موضوعات جديدة للحوار.
- إدراك الحوار، وإقناع الابنة بلطف بوجهة النظر الأخـرى، أكثر واقعية من سرد المواعظ، وتقديم النصائح الجافة.
- عدم السخـرية من آراء الابنة، ولو كانت سخيفـة ومتطرفة، لأن ذلك قد يسبب جرحًا عميقًا يجعلها تُحجم عن فتح حوار مع الأبوين، كما يؤدى النقد المستمر لتصرفات الجيل الجديد إلى الهروب من المناقشة مع الأبوين.
- ظروف الحـزم فى الأمور المتـعلقة بـالمبادئ والأخـلاقيـات، ومناقشـة الموضوعـات المتنوعة مع الأبناء، وتشجـيعهم على الهوايات المخـتلفة التى قد يشارك فيها أولياء الأمور أيضًا.
- امـتداح الابنة على عـمل أدته بنجـاح، بدلاً من التركـيز على تعـداد الأخطاء.

- السماح للابنة بإبداء الآراء فى قرارات هامة تتعلق بالأسرة وحتى لو اختلفت الآراء بين الجيلين، فعلى أولياء الأمور إدراك أن فى المناقشة مصلحة عامة للأسرة، وأن اختلاف التفكير، وتصور الأمور بين الجيلين أمر طبيعى، وأن المناقشة البناءة تساعد طفل الأمس، على أن يصبح أمل الغد المشرق. . وأنه من خلال هذه المناقشات، نتمكن من توجيه الجيل الجديد وإعداده للمستقبل المشرق.

نداء إلى الآباء: التربية الإسلامية للبنات ضرورية وواجبة:

إننا نهيب برب الأسرة ورُبان السفينة، ومسّير دفتها، أن يرعى الله فى تربية بناته التربية الإسلامية، الصافية الخالية من الشوائب، والنابعة من عاداتنا وتقاليدنا الأصيلة الممتدة عبر القرون، والقيم النبيلة والأخلاق الفاضلة ورحم الله الشاعر حافظ إبراهيم إذ يقول:

الأم مدرسة إذا أعدتها أعددت شعبًا طيب الأعراق

وماذا يكون رد الأب أو الزوج أو الأخ، إذا قالت الفتاة أو البنت أو الزوجة أو الأم، يوم القيامة، يارب خذ حقى من هؤلاء الذين لم يتقوك فىّ، ولم يُعلمونى الأدب والدين؟!

وفى الحديث الشريف قال رسول الله ﷺ: «ما من عبد يسترعيه الله رعية، يموت يوم يموت، وهو غاش لرعيته إلا حرّم الله عليه الجنة».

فإذا نشأت الفتاة على المسلسلات التليفزيونية، وتقليد المسلسلات، وحفظ أسماء المطربين والمطربات، ولا تعرف من الحياة إلا المجلات الفنية، وما إلى ذلك من التفاهات والسخافات وآفة الآفات ما نسميه جهاز الفيديو. . وغيرها. . فأى خير نرجو أن نجنيه منها عندما تكبر وتصبح زوجة وأمًا لأبنائها؟!

إن الغصون إذا قومتها اعتدلت ولا يستقيم إذا قوّمته الخشب

وكم أتمنى أن يزيد جهازنا الإعلامى من إذاعة وتليفزيون، بفضل توجيهات علمائنا الأجلاء، من جرعة التوجيه الإسلامى، والإعداد التربوى السليم، ليساعد الأسرة فيما تصبو إليه من تربية أبنائها، وبخاصة الفتيات، تربية سليمة لا عوج فيها.

ونعود إلى دور الآباء، قال رسول الله ﷺ: «كفى بالمرء إثمًا أن يضيّع من يعول».

وقال عليه الصلاة والسلام «من عال ثلاث بنات فأدبهن، وزوجهن، وأحسن إليهن فله الجنة»[1].

وهناك صحفية أمريكية مشهورة أمضت عدة أسابيع فى القاهرة، وزارت خلالها المدارس، والجامعات، ومعسكرات الشباب، والمؤسسات الاجتماعية، ومراكز الأحداث والمرأة والأطفال، وبعض الأسر فى مختلف الأحياء، وذلك فى رحلة دراسية لبحث مشاكل الشباب، والأسرة فى المجتمع العربى.. وهى تراسل أكثر من ٢٥ صحيفة أمريكية، ولها مقال يومى، يقرأه الملايين، ويتناول مشاكل الشباب تحت سن العشرين، وعملت فى الإذاعة والتليفزيون، وفى الصحافة أكثر من عشرين عامًا، وزارت معظم بلاد العالم.

تقول الصحفية الأمريكية، بعد أن أمضت شهرًا فى القاهرة: «إن المجتمع العربى كامل وسليم، ومن الخليق بهذا المجتمع أن يتمسك بتقاليده التى تفيد الفتاة والشاب فى حدود المعقول. وهذا المجتمع يختلف عن المجتمع الأوروبى والأمريكى، فعندكم تقاليد موروثة تعطى قيمة للمرأة، وتحتم احترام الأب والأم، وتحتم أكثر من ذلك، عدم الإباحية الغربية التى تهدد اليوم المجتمع والأسرة فى أوربا وأمريكا. ولذلك فإن القواعد التى يفرضها المجتمع العربى على الفتاة الصغيرة ـ وأقصد ما تحت العشرين ـ هذه القواعد صالحة ونافعة، لهذا أنصح بأن تتمسكوا بتقاليدكم وأخلاقكم، وامنعوا الاختلاط، ونظموا حرية الفتاة، بل ارجعوا إلى عصر الحجاب، فهذا خيرٌ لكم من إباحية

(١) رواه الترمذى من حديث أبى سعيد رضى الله عنه.

وانطلاق ومجون أوربا وأمريكا. امنعوا الاختلاط قبل سن العشرين، فقد عانينا منه فى أمريكا الكثير، لقد أصبح المجتمع الأمريكى مجتمعًا معقدًا، مليئًا بكل صور الإباحية والخلاعة، وإن ضحايا الاختلاط والحرية قبل سن العشرين يملأون السجون والأرصفة والبارات والبيوت السرية. إن الحرية التى أعطيناها لفتياتنا وأبنائنا الصغار، قد جعلت منهم عصابات أحداث، وعصابات «جيمس دين»، وعصابات المخدرات، والرقيق.. إن الاختلاط والإباحية والحرية فى المجتمع الأوربى والأمريكى قد هدد الأسرة وزلزل القيم والأخلاق، فالفتاة الصغيرة تحت سن العشرين فى المجتمع الحديث تخالط الشبان، وترقص «تشاتشا» وتشرب الخمر والسجاير، وتتعاطى المخدرات باسم المدينة والحرية والإباحية.

والعجيب فى أوروبا وأمريكا، أن الفتاة الصغيرة دون العشرين تلعب.. تلهو وتعاشر من تشاء، تحت سمع عائلتها وبصرها، بل وتتحدى والديها، ومدرّسيها والمشرفين عليها، تتحداهم باسم الحرية والاختلاط، تتحداهم باسم الإباحية والانطلاق، تتزوج فى دقائق.. وتطلق بعد ساعات، ولا يكلفها هذا أكثر من توقيع وبضعة أوراق نقدية قليلة، وعريس ليلة أو لبضع ليال، وبعدها الطلاق.. وربما الزواج فالطلاق مرة أخرى.

لقد صرخت النساء فى الغرب.. وفى بلاد دعوة التحرر الزائف، فى مظاهرة ضخمة للنساء عام ١٩٧٠ فى شوارع ستوكهولم عاصمة السويد.. صرخن فى مظاهرة عارمة، ورفعن لافتات ينددن فيها بالإباحية، وهذا التحرر الذى لا يُقصد منه سوى تدمير المرأة.

- «نرفض أن نكون أشياء».
- «نرفض أن نكون سلعًا لتجارة الإباحية».
- «أعيدوا إلينا أنوثتنا».
- «نريد أن تعود المرأة إلى البيت».
- «سعادتنا لا تكون إلا فى المطبخ».

ولقد انتحرت داليدا صاحبة ما يزيد على خمسين مليون اسطوانة!!

ولقد قالتها «مارلين مونرو» نجمة وملكة الإغراء كما يسمونها.. قالت فى رسالتها التى كتبتها قبل انتحارها: «إنى أتعس امرأة على سطح هذه الأرض.. لم أستطع أن أكون أمًّا.. إنى امرأة.. أفضّل البيت.. الحياة العائلية الطاهرة الشريفة، لأن هذه الحياة هى سر ورمز سعادة المرأة، بل الإنسانية بأسرها.. لقد ظلمنى المجتمع لأنه أخذ منى كل شىء، ولم يعطنى أى شىء.

أليس فى هذه الشواهد الحية الواقعية من العبرة والحكمة والتجربة، ما يوفر على المسافرات فى قطار التحرر المسافة، وذات المصير؟! ويحلو لبعض الناس أن يسايروا التيار ويمشوا مع الركب، زاعمين أن ذلك تطور حتمى اقتضته ظروف المدنية الحديثة.

ونحن لا نمنع أن يسير التطور فى طريقه، وأن يصل إلى مداه، ولكنا نخشى أن يُفسّر التطور على حساب الدين والأخلاق والآداب. فإن الدين وما يتبعه من تعاليم خلقية وأدبية إنما هو من وحى الله، شرعه لكل عصر ولكل زمان ومكان.. فإذا كان التطور جائزًا فى أمور الدنيا، وشئون الحياة، فليس ذلك مما يجوز فى دين الله.

إن الدين نفسه هو الذى فتح للعقل الإنسانى آفاق الكون، لينظر فيه، وينتفع بما فيه من قوى وبركات، ويطوّر حياته لتصل إلى أقصى مما قُدر له من تقدم ورقىّ.

فثمة فرق كبير بين ما يقبل التطور وبين مالا يقبله.. والدين ليس لعبة تخضع للأهواء، وتوجهها الشهوات والرغبات.

حل مشكلات تربية البنات من منظور إسلامى:

يقدم لنا روشتة العلاج أحد علمائنا الأجلاء[1] حيث يقول:

---

(١) فضيلة الشيخ السيد سابق: فقه السُنة حـ٢.

ولا مناص من وضع خطة للخلاص من هذه الموبقات، وذلك باتخاذ ما يأتى:

١ - نشر الوعى الدينى وتبصير الناس بخطورة الاندفاع فى هذا التيار الشديد

٢ - المطالبة بسن قانون حازم يحمى الأخلاق والآداب، ومعاقبة من يخرج عليه بمنتهى الشدة.

٣ - منع الصحف وجميع وسائل الإعلام من نشر الصور العارية، ووضع رقابة على مصممى الأزياء.

٤ - منع مسابقات الجمال والرقص الخليع، وتحقير كل ما يتصل بهذا الأمر.

٥ - اختيار ملابس مناسبة أشبه بملابس الراهبات، وتكليف كل من يشتغل بعمل رسمى بارتدائها.

٦ - أن يبدأ كل فرد بنفسه، ثم يدعو غيره.

٧ - الإشادة بالفضيلة والحشمة والصيانة والتستر.

٨ - العمل على شغل أوقات الفراغ، حتى لا يبقى متسع لمثل هذا العبث.

٩ - اعتبار الزمن جزءًا من العلاج، إذ يحتاج الأمر إلى وقت طويل.

ويقول الدكتور «هانملبرج» مدير مستشفى الأمراض العقلية بنيويورك: إن عدد الذين يدخلون المستشفيات العقلية نسبتهم عادة أربعة من غير المتزوجين إلى واحد من المتزوجين!!

وتدل الإحصائيات التى قام بها (برتلون)، على أن حوادث الانتحار من غير المتزوجين أكثر منها بين المتزوجين، وأن المتزوجين يتصفون عادة بالاتزان

العقلى والخلقى، وحياتهم هادئة ولا يشوبها الشذوذ والسويداء اللذان يتصف بهما عدد غير قليل من غير العُذّاب. كما أن النساء المتزوجات، مع ما يعانينه من متاعب الولادة والأمومة ومشاكل الحياة الزوجية والمنزل، غالبًا ما يعمّرن أطول من زميلاتهن اللواتى يقضين حياتهن عوانس![1].

فالزوجة ملاذ الزوج يأوى إليه بعد جهاده اليومى فى سبيل تحصيل لقمة العيش ويركن إلى مؤانستها بعد كدّه وجهده وسعيه ودأبه.. يُلقى فى نهاية مطافه بمتاعبه إلى هذا الملاذ.. إلى زوجته التى ينبغى أن تتلقاه فرحة مرحة، طلقة الوجه، ضاحكة الأسارير، يجد منها آنئذ أذنًا صاغية، وقلبًا حانيًا، وحديثًا من الحب والمودة والطهارة، فيسكن القلب عن الحرام، وتسكن الجوارح عن التردى فى حمأة الرذيلة والانزلاق فى مهاوى الخطيئة[2].

وها هى أسماء بنت يزيد الأنصارية، وقد أتت فى يوم من الأيام إلى رسول الله ﷺ إذ جلس ووجهه كفلقة قمر، وحوله أصحابه كالنجوم الزاهرة، فرسان الليل، ورهبان النهار. قالت: «يارسول الله، أنا وافدة النساء إليك، وقد بعثك الله إلينا رجالاً ونساءً، ولكنكم معشر الرجال، فُضّلتم عنا بالجُمع والجماعات والحج والجهاد، ونحن قعيدات بيوتكم، نغزل ثيابكم، ونصنع طعامكم، ونربى أولادكم، ونحفظ أموالكم، ونصون إذا غبتم أعراضكم، أفلا أجر لنا معكم؟».

فالتفت النبى ﷺ بوجهه الشريف إلى أصحابه وقال لهم: «أسمعتم مقالة امرأة فى دينها كهذه؟»

قالوا: لا يا رسول الله. فقال لها ﷺ: «أيتها المرأة، اعلمى، وأعلمى من خلفك من النساء، أن طاعة الزوج واعترافًا بحقه، يعدل ذلك كله، وقليل منكن من يفعله!»

---

(١) من كتاب نحن المعمرون.

(٢) الإسلام والحياة الجنسية ص٢١ ـ ٢٢ للدكتور محمود بن الشريف.

قال أنس رضى الله عنه: كان أصحاب رسول الله ﷺ إذا زفوا امرأة إلى زوجها يأمرونها بخدمة الزوج ورعاية حقه.

وعلى الوالدين أن يقدما إلى فتاتهما، إذا ما تفتحت زهرة شبابها وقاربت الزواج خلاصة آرائهما وتجاربهما فى الحياة الزوجية كآداب المعاشرة وحُسْن الصحبة، لتستمد منها ما ينفعها فى حياتها المقبلة.

أوصى عبد الله بن جعفر بن أبى طالب ابنته عند الزواج فقال: «إياك والغيرة، فإنها مفتاح الطلاق، وإياك وكثرة العتب فإنه يورث البغضاء، وعليك بالكحل، فإنه أزين الزينة، وأطيب الطيب الماء. وقد مرت بنا وصية الأم العربية الحكيمة أسماء بنت خارجة الغزارى لابنتها عند الزواج.

قال أبو الدرداء رضى الله عنه لامرأته: «إذا رأيتنى غضبتِ فرضّنى، وإذا رأيتك غضبى، رضيّتك، وإلا لم نصطحب».

وقال أحْد الأزواج لزوجته:

خذى العفو منى تستديمى مودتى	ولاتنطقى فى سوْرتى حين أغضب
ولا تنقرينى نقرة الدف مرة	فإنك لا تدرين كيف المغيّب
ولا تُكثرى الشكوى فتذهب بالقوى	ويأباك قلبى، والقلوب تقلّب
فإنى رأيت الحب فى القلب والأذى	إذا اجتمعا لم يلبث الحب يذهب

وقال ابن عباس رضى الله عنهما: «إنى لأتزين لامرأتى كما تتزين لى، وما أُحب أن استنظف[1] كل حقى الذى لى عليها، فتستوجب حقها الذى لها علىّ».

قال القرطبى فى قول ابن عباس هذا، قال العلماء: «أما زينة الرجال فعلى تفاوت أحوالهم، فإنهم يعملون ذلك على الليّق[2] والوفاق، فربما

(١) استنظف: أخذ الحق كله.

(٢) الليق: اللياقة والحذق.

كانت زينة تليق فى وقت، ولا تليق فى وقت، وزينة تليق بالشباب، وزينة تليق بالشيوخ ولا تليق بالشباب» وقال: «وكذلك فى شأن الكسوة، ففى هذا كله ابتغاء الحقوق، فإنما يُعمل اللائق والوفاق، ليكون عند امرأته فى زينة تسرّها، ويعفها عن غيره من الرجال»، قال: «وأما الطيب، والسواك، والخلال، ونظافة البدن، والتطهر، وقلم الأظافر، فهو بين موافق للجميع، والخضاب للشيوخ، والخاتم للجميع من الشباب والشيوخ زينة، وهو حلى الرجال[٣]، ثم عليه أن يتوخى أوقات حاجتها. . فيعفّها، ويُغنيها عن التطلع إلى غيره».

ومن المؤسف أن بعض الناس درجوا على تعاطى المخدرات كالحشيش والأفيون وما سواهما، واستناموا لها استنامة لا إفاقة منها، وهم فى الحقيقة جانون على أنفسهم وعائلاتهم جناية تدّمر الأخلاق والقيم الإنسانية.

ومن المؤسف أنهم يترخصون فى هذا إشباعًا لشهواتهم، وخضوعًا لأهوائهم، وقد ذهب العلماء إلى أن الحشيش مُحرّم، وأن متعاطيه يستحق حد شارب الخمر.

وجاء الطب ليؤكد حكمة الإسلام فى تحريمه من الناحية الصحية، فأضراره على الجسم بصفة عامة كثيرة، مثل اختلال وظائف الجهاز العصبى المركزى مما يؤدى إلى الدوار، وزغللة العينين وطنين الأذن، كما يؤدى إلى ضعف التركيز والذاكرة وفقدان الشهية للطعام، والتهابات وقرح المعدة وتليف الكبد، وأمراض نقص الغذاء، ثم فقدان الوعى والتسمم الذى قد يؤدى إلى الوفاة.

روى الطبرانى عن عمار بن ياسر رضى الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «ثلاثة لا يدخلون الجنة أبدًا: الديُوث، والرجلة من النساء، ومدمن الخمر. قالوا: يا رسول الله أما مدمن الخمر فقد عرفناه، فما الديُوث؟ قال: الذى لا

(٣) التزين بالذهب مُحرم على الرجال.

يبالى من دخل على أهله، قلنا: فما الرجلة من النساء قال: التى تتشبه بالرجال» وكان الحسن رضى الله عنه يقول: «أتدعون نساءكم ليزاحمن العلوج فى الأسواق، قبح الله من لا يغار»، ولكن ينبغى عدم الإكثار من الغيرة، قال الإمام علىّ كرم الله وجهه: «لا تُكثر الغيرة على أهلك، فتُرمى بالسوء من أجلك».

ويهتم الإسلام بزى المرأة، فيحدد السن التى تبدأ بها المرأة فى الاحتشام، فيقول الرسول ﷺ:

«يا أسماء: إن المرأة إذا بلغت المحيض لم يصلح أن يُرى منها إلا هذا وهذا.. وأشار إلى وجهه وكفيه» ونهى المرأة عن لبس الزينة والتبختر فى المسجد.

والإسلام يربى المرأة على مكارم الأخلاق، فيدعو إلى التواضع واحترام الآخرين، وعدم التحقير منهم أو الإقلال من شأنهم.

حُب..ورحمة..ووفاء:

الأمومة والأبوة عاطفتان ساميتان، تنبعان من أبوين تحملا فى سبيل فلذات أكبادهما ما تحملاه من مشقة ونصب وتضحية وإيثار، ليتكامل نموهم ويتماسك عودهم، وتكتمل شخصياتهم ويؤدوا رسالتهم فى الحياة على خير وجه.

أحاطا أبناءهما بضروب من الرعاية، وصنوف من العناية، فقامت الأم بدور كبير نحو مولودها وهو جنين فى عالم الغيب.. حملت ووضعت.. ثم تعبت وسهرت.. وغذت وأرضعت.. وسقت.. وفطمت.. ومّرضت وداوت.. ثم ربّت وعلمت.. والأب بدوره شارك الأم فى كثير من هذه المهام.. ثم دأب وسعى وجد وكد ليوفر لبنيه لقمة سائغة، وعيشًا ناعمًا، ومرقدًا لينًا، وجسدًا سليمًا، وفكرًا مستنيرًا.

لذلك كان لهـما مكاناً بارزاً فى وصايا الإسـلام وإرشاداته، وأوصى الله ببرهما، وجعله تاليًا للإيمان به، قال تعالى:

﴿ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلاَّ تَعْبُدُوا إِلاَّ إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا ﴾.

وبهذا قرن الله عبادته وتوحـيده بالإحسان إلى الوالدين، والله وحده هو الخالق الموحد، والأبوان سـبب الإيجاد فقرن معـرفة حق موجد الحيـاة بمعرفة حق من كان سببًا فى ذلك الوجود.

وتمضى هذه الآية الكريمة بعد ذلك فى رسم المنهج الذى يسلكه الأبناء حيال آبائهم، وتخطيط الدستور الواضح لمـعاملة الوالدين فى حياتهما وبعـد مماتهما، دستور ركائزه حب ورحـمة ووفاء. حب لهما وهما فى إبان قـوتهما، وعنفوان شبـابهما لقاء مـا يسبغانه من عطـف وما يقومان به من التـزامات وتكاليف. . ورحمة بهما وإكرام ولين وإعزاز عندما تتقدم بـهما السن وتقعدهما الشيخوخة، وتنال الأمراض والأحداث من جسـمهما ونفسهما، قد يصـدر عنهما لذلك ما يغضب أو ينغص فلا يوجه إليهما تأففًا، ولا يجرح شعورهما.

ولا ينقطع برهما بعـد وفاتهما، فـالوفاء يُقضى لهمـا حينئذ بالاستـغفار وصالح الدعاء، ففى حديث رسول الله ﷺ:

«إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلا من ثلاث: صـدقة جارية أو علم ينتفع به، أو ولد صالح يدعو له بخير».

حـتى الحج يقوم به الأبنـاء ويوهب للآباء الذين لم يسـتطيعـوا أداء هذه الفريضة حال حياتهم. ذهب رجل إلى رسول الله ﷺ فقال:

«يا رسول الله هل بقى من بر أبوى شىء أبرهما به بعد موتهما؟»

فقـال: «نعم، الصلاة عليـهما (أى الدعـاء لهما والاستـغفـار)، وإنفاذ عهدهما (من وصيـة أو صدقة) من بعدهما، وصلة الرحم التى لا توصل إلا بهما، وإكرام صديقهما».

هذه الوصايا ساقتها هاتان الآيتان الكريمتان ﴿وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلاَّ تَعْبُدُوا إِلاَّ إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبْلُغَنَّ عِندَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلاهُمَا فَلا تَقُل لَّهُمَا أُفٍّ وَلا تَنْهَرْهُمَا وَقُل لَّهُمَا قَوْلاً كَرِيمًا ﴿٢٣﴾ وَاخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُل رَّبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾[1].

والطاعة حق لازم للأبوين، حتى ولو كانا مشركين. عن أسماء بنت أبى بكر رضى الله عنها قالت: «قدمت على أمى وهى مشركة، وكانت راغبة فى مالى طامعة فى عطائى، فاستفتيت رسول الله ﷺ قلت: قدمت علىّ أمى وهى راغبة أفأصلها وأتصدق عليها مع كفرها؟ قال: نعم، صلى أمك».

إلا إذا وقف الأبوان من ابنهما المؤمن موقفًا إيجابيًا، ليحملاه على الارتداد ويدفعاه إلى النكوص على عقبيه والرجوع إلى عقيدتهما الباطلة، عندئذ يدعوه الدين إلى عدم طاعتهما مع الاحتفاظ ببرهما وعدم هجرهما ﴿وَإِن جَاهَدَاكَ عَلَىٰ أَن تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلا تُطِعْهُمَا وَصَاحِبْهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا﴾[2].

والوالدان أرجح عقلاً وأبعد نظرًا، وأدرى بمصلحة الأبناء وصلاحهم، ومن أجل ذلك أوجب الدين طاعتهما. جاء رجل إلى الإمام مالك وقال له: أمرنى أبى ونهتنى أمى فماذا أفعل؟ فقال له: «أطع أباك ولا تعص أُمك». وبذلك تقوى الرابطة بين الولد وأبويه، وتقوى العلاقة المنزلية ويشيع الهدوء والرحمة بين أرجاء المنزل.

وإن تقدمت بهما السنون، واحتاجا إلى المال فمن يقدم لهما العون؟ ومن يرد لهما الدين إلا من أوجداه وأنفقا شبابهما ومالهما فى سبيله؟

ولأمرٍ ما أوجب الإسلام على المرء نفقة والديه المحتاجين، وجعل الولد وماله ملكًا لأبيه.

---

(١) سورة الإسراء: ٢٣، ٢٤.

(٢) سورة لقمان: آية ١٥.

جاء رجل إلى الرسول ﷺ وقـال: «يا رسول الله! إن لى مالاً وأولادًا، وإن أبى سيحتاج مالى إن أنفقت عليه وحـققت له ما يصبو وما يريد» فقال: «أنت ومـالك لأبيـك. إن أولادكم من أطيب كـسـبكم، فكـلوا من كـسب أولادكم».

وجعل الله حـياة الوالدين فـرصة من استـغلها فى برهمـا عند كبـرهما والاهتمام بأمورهمـا عند عجزهما والقيام بمطالبـهما عند ضعفهـما كان جزاء هذا الصنيع رضا الله وثوابه وجنته: «رغم أنفـه.. رغم أنفه..، قيل: من يا رسول الله؟ قال: من أدرك والديه عند الكبر أحدهما أو كلاهما ثم لم يدخل الجنة».

والإسلام الخـبير بالنفسـيات يعرف أن كـثيرًا من نفوس الأبناء قـد تضيق بمطالب الوالدين الشيـخين، وبتفكيرهمـا، وبعقليتـهما التى دب إليـها دبيب الوهن، لذا جعـل معاونة الوالدين وإكـرامهـما آنئذ جـهادًا، بل قـدمه على الجهاد، أقبل رجل إلى النبى ﷺ فقال: «أبايـعك على الهجرة والجهاد أبتغى الأجر من الله تعـالى» فقال: «هل لك من والديك أحـد حى؟» قال: «نعم، بل كلاهما» قال: «ففيهما فجاهد».

وسأل عبد الله بن مسـعود رضى الله عنه الرسول ﷺ قائلاً: «أى العمل أحب إلى الله تعالى؟» قال: «الصلاة على وقـتها» قلت: «ثم أى؟» قال: «بر الوالدين» قلت: «ثم أى؟» قال: «الجهاد فى سبيل الله».

ويروى الرسول ﷺ بنفـسه قصة رجل لم يتخل عن والـديه، ولم يقصر فى حقهما، فلم يتخل الله عنه فى وقت الشدة، يقول: «انطلق ثلاثة نفر ممن كان قبلكم حتى أواهم المبيت إلى غار، فدخلوه، فانحدرت صخرة من الجبل فسدت عليهم الغار.

فقـالوا: إن الله لا ينجـيكم من هذه الصخـرة إلا أن تدعوا الله بصـالح أعمالكم. قال رجل منهم: اللهم إنه كان لى أبوان شيخان كبيران، وكنت لا

أغبق[1] قبلهما أهلا، ولا مالاً، فنأى بى طلب الشجر يومًا فلم أرح عليهما حتى ناما، فحلبت لهما غبوقهما، فوجدتهما نائمين فكرهت أن أوقظهما، وأن أغبق قبلهما أهلاً أو مالاً. فلبثت والقدح فى يدى أنتظر استيقاظهما حتى برق الفجر، والصبية يتضاغون[2] عند قدمى، فاستيقظا.. فشربا غبوقهما.. اللهم إن كنت فعلت ذلك ابتغاء وجهك ففرِّج ما نحن فيه من هذه الصخرة.. فانفرجت الصخرة بمقدار..».

وفقك الله يا بنى إلى بر والديك.. وسدّد خُطاك إلى طريق الخير.

(١) غبق: (الغبوق) الشرب بالعشى.
(٢) يتضاغون: من شدة الجوع.



الوصية الخامسة

كيف تختار صديقك

صديقك من صَدَقك

والصديق من استروحت إليه النفس

واطمأن إليه القلب



بقدر ما يكون توقيـرك للصداقة سيكون اهتمامك باختـيار الصديق. وقد قال رسول الله ﷺ: «المرء على دين خليله، فلينظر أحدكم من يخالل».

اختيار الصديق:

إن اختـيار الصديق يـشكلُ فى حياتك أهمـية بالغـة. ذلك لأن كلا منا تنقص حيـاته جوانب، كان يتـمنى إدراكها. وكل منا كـان يود لو استطاع أن يختار حياته.. يختار فضائلهـا.. ويختار ظروفها. أما وأن ذلك غير ممكن، فإننا نلتمس العـوض عند الأصدقاء، فنختار منهم الذى نسـتطيع أن نستدرك بهم ما فاتنا من فرص الخير والتفوق. ذلك لأن الصديق، وبحياته وبفضائله، يصير امتـدادًا لك، ومكملاً لك. وإن حياتك لتتـأثر به، وتنعكس عليها كل مناقبه ومزاياه.. فإذا أحسنت اختيـار صديقك كنت كأنك اخترت حياتك من أولى لحظاتها. حـتى إن الفضائل التى ضـاعت منك فى زحام الحيـاة، تعود إليك مع هذا الصديق.

وهكذا فالذى يُحسن اختيـار أصدقائه، يضع يده على الحظوظ الوافية فى الحياة.

إن الصداقـة هى المرفأ الذى تنزل بسـاحته الآمنة بعـد رحلة فيـها مشـقة وكبـر. وهى البهجـة التى تزودنا بالقدرة على مغـالبة الصعـاب، وهى ضوء الفجر الذى يذكـرِّنا بأن الحياة تجدّد نفسـها دومًا وتبعث بأنفـاسها العطرة إلى المُتعبين، فيخفون سراعًا نشطين.

عندما أرى صديقين حـميمين، يتبادلان النظرة الحـانية، والكلمة الودودة الدافئـة، ويشع صفـاء الأنفس على وجهـيهـما، فى مثل سنا الـلؤلؤ، أقول لنفسى: انظر، لكأن الحياة عيد.

وقد تسألنى كيف اختار أصدقائى؟

وأُجيبك بما جاء في الحديث الشريف: «استْفت قلبك، فإن أفتاك أفتاك».. فأنت أدرى الناس بأصدقائك، ولكن لا ينبغى أن تسمح للرغبات الرخيصة أن تستهويك بظاهرها، أو تضلك دوافعها.

فاختر صديقك فى ضوء الإنسانيات الرفيعة، وفى ضوء القيم العليا التى لا ندرك الخير إلا بها، ولا يرفعنا عاليًا سواها.

ليس معنى هذا، أن تنشد ملاكًا لا يخطئ، فأنت فى أرض البشر، ومن شيم البشر أن يخطئوا، ولست تعيش فى الملأ الأعلى!! إنما اهتداؤك بالقيم والإنسانيات الكريمة، سيتيح لك التعرف بأقرب الناس رحمًا إلى الخير والنبل.

لا تختر الصديق لثرائه، ولا لجاهه.. فالحياة قُلّب، وكثيرًا ما تسخر من أصحاب هذا الاختيار، بأن تخبئ لهم فى الطريق خيبة أمل عريضة، تفاجئهم بها فى قهقهة وشماتة.

إنما الواجب يحتم علينا أن نختار الصديق لثراء روحه، وجاه خصاله، وأناقة نفسه، ووثاقة خلقه، وتماسك بنيانه.

لا تختره مهذارًا ثلاّباً [1].. يسليّك بالتندر على الناس، فهذا الذى يهبط بمستوى حياتك إلى الحضيض.. والذى يقوله اليوم لك ليضحكك، سيقوله غدًا عنك فيبكيك.. وابتعد عن صاحب المنفعة الذى تراه دائمًا متعلقا بك.

وإذا الصديق رأيته متعلقاً	فهو العدو وحقه يُتجنّب
لا خير فى ود امرئ متملق	حلو اللسان وقلبه يتلهب
يلقاك يحلف أنه بك واثق	وإذا توارى عنك فهو العقرب

(١) الذى همه كشف عيوب الآخرين.

يعطيك من طرف اللسان حلاوة ويروغ منك كما يروغ الثعلب

فاختر قرينك واصطفيه تفاخراً إن القرين إلى المقارن يُنسب[١]

لا تختره حاقداً. . شعار حياته «سحقًا للناجحين»، فإن العواطف معدية، وصحبتك لهذا التعس، تجعلك مثله تعسًا. ويُقال: «ثلاثة لا يهنأ لصاحبها عيش: الحقد والحسد وسوء الخُلُق».

لا تختره من الذين يرون الحياة لهواً ولعباً. وأشياء أخرى مؤذية لا طاقة لك بها. . فإن الحياة فى صحبة هؤلاء تتحول إلى نفاية ودمار وهلاك محتَّم. بل اختر الصديق الذى يرى من نجاح الآخرين نجاحًا له وحُسْن ثواب.

اختره دافئ اللسان، عفّ النفس، ريّان الضمير:

ودع الكذوب فلا يكن لك صاحبًا إن الكذوب لبئس خلّ يُصحب

وذر الحسود ولوصفالك مرةً ابعده عن رؤياك لا يُستجلب

اختر من لحياته قيمة بما يبذل من جهد، وبما يلتزم من واجب، وبما يمارس من دور عظيم.

اختر الصديق الذى يكون كتومًا للسر فلا يفشيه، وفياً للوعد، حافظًا للعهد. واحذر اللئيم. قال المهَلّب:

«أدنى أخلاق الشريف كتمان السر، وأعلى أخلاقه نسيان ما أُسر إليه».

وقيل: «كتمان الأسرار يدل على جواهر الرجال، وكما أنه لا خير فى آنية لا تُمسك ما فيها، فكذلك لا خير فى إنسان لا يكتم سراً».

وقيل لأعرابى: ما بلغ من حفظك للسر؟ قال:

«افرّقه تحت شغاف قلبى، ثم أجمعه وأنساه كأنى لم أسمعه».

---

(١) هذه الأبيات من قصيدة مشهوره منسوبة للإمام على رضى الله عنه.

وكان يُقال: «أحزم الناس من لا يُفشى سـره إلى صديقه، مخافة أن يقع بينهما شر فيفشيه».

وقيل: «الطمأنينة إلى كل أحد قبل الاختبار حمق».

وقال الأحنف بن قيس متعجبًا ممن يضيق صدره بسره فيفشيه: «يضيق صدر الرجل بسره، فإذا حدّث به أحدًا قال: أكتمه عليّ!!».

قال الشاعر:

إذا المرء أفشـى سـره بلسانـه	ولام عليـه غيره فهـو أحمـق
إذا ضاق صدر المرء عن سر نفسه	فصدر الذى يستودع السر أضيق

الوفاء بالوعد:

وأما الوفاء بالوعد وحفظ العهد، فيكفيك فيه قول الحق تبارك وتعالى: ﴿ **وَأَوْفُوا بِالْعَهْدِ إِنَّ الْعَهْدَ كَانَ مَسْئُولاً** ﴾ [الإسراء: ٣٤].

قال رسول الله ﷺ: «آية المنافق ثلاث: إذا حدّث كذب، وإذا وعد أخلف، وإذا أُتتمن خان»[(١)]. والوفاء من شيم النفوس الشريفة والأخلاق الكريمة والخصال الحميدة، يعظم صاحبه فى العيون، وتصدق فيه خطرات الظنون.

وقال أعرابى: «وعد الكريم نقد وتعجيل، ووعد اللئيم مَطل وتعليل».

وقيل أيضًا: «العُذر الجميل خير من المطل الطويل».

ويقول الشاعر:

لا خير فى وعد إذا كان كاذبًا	ولا خير فى قول إذا لم يكن فِعْلُ

فالوفاء بالوعد من شيم الكرام، فاظفر بصحبتهم، واغنم مودتهم، والذى يُخلف وعده غالبًا ما يكون كاذبًا ولئيمًا فاحذره.

وتذكر القول المأثور «خُلفْ الوعد خُلقُ الوغد».

(١) رواه البخارى ومسلم.

كان النعمان بن المنذر قد جعل له يومين: يوم بؤس، من صادفه فيه قتله، ويوم نعيم من لقيه فيه أحسنَ إليه. وكان رجل يُدعى «الطائى» فقيراً، قد خرج ليرتاد شيئًا لصبيته وصغاره، فصادفه النعمان فى يوم بؤسه، فعلم أنه مقتول، فقال: حيّا الله الملك، إن لى صبية صغارًا، تركتهم جياعًا، وقد أرقت ماء وجهى فى الحصول على شىء لهم، وقد أقدمنى سوء الحظ على الملك فى هذا اليوم، وقد قربت من مقر الصبية والأهل وهم على شفا تلفٍ من الطوى، ولن يتفاوت الحال بين قتلى فى أول النهار أو آخره، فإن رأى الملك فما أن أوصل لهم هذا القوت، وأوصى بهم أهل المروءة من الحى لئلا يهلكوا جياعًا، ثم أعود إلى الملك وأسلّم نفسى لنفاذ أمره!

فلما سمع النعمان ما قاله، وفهم حقيقة حاله، رَقّ له إلا أنه قال: «لا آذن لك حتى يضمنك رجل معنا، فإن لم ترجع قتلناه». وكان شُريك بن عديّ بن شرحبيل نديم النعمان حاضرًا، فقال شُريك: «أصلح الله الملك، عَلَيَّ ضمانه». فمضى الطائى مُسرعًا.

وصار النعمان يقول لشُريك: إن صدر النهار قد ولّى ولم يرجع صاحبك. وشُريك يقول: ليس للملك علىّ سبيل حتى يأتى المساء.. فلما قرب المساء، قال النعمان لشُريك: قد جاء وقتك، قم فتأهب للقتل. وبينما هما كذلك، إذا بالطائى، وقد اشتد عدَوْه فى سيره، يأتى مسرعًا، فلما وصل عندهما قال وهو يلتقط أنفاسه: «خشيت أن ينقضى النهار قبل وصولى» ثم وقف قائمًا وقال:

أيها الملك افعل كما تشاء.

فأطرق النعمان ثم رفع رأسه وقال: «والله ما رأيت أعجب منكما» أنت يا طائى، فما تركت لأحد فى «الوفاء بالوعد» مقامًا يقوم فيه، ولا ذكرًا يفتخر به، وأما أنت يا شُريك فما تركت لأحد فى المروءة من سبيل. لا لن أكون ألأم الناس، ألا فاشهدوا أنى قد رفعت يوم بؤسى عن الناس كرامة لوفاء الطائى ومروءة شُريك.

يقول ابن المقَّفع فى الأدب الصغير «لا تؤاخينَّ خَبًّا»[1] ويقول: «ومن علامات اللئيم المخادع أن يكون حسن القول، سيىء الفعل، بعيد الغضب، قريب الحسد، حمولاً لفُحش، مجازيًا بالحقد، متكلفًا للجود، صغير الخطر، متوسعًا فيما ليس له، ضيّقًا فيما يملك»[2].

وقال عدى بن زيد:

عن المرء لا تسأل وسل عن قرينه	فكل قرين بالمُقارن يقتدى
إذا كنت فى قوم فصاحب خيارهم	ولا تصحب الأردى فتردى مع الرَّدى

فلزم من هذا الوجه أن تتحرز من مصادقة أهل السوء، وتبتعد عن أهل الرِّيب لتعيش موفور العرض، سلم الغيب، ولا تُلام بملامة غيرك كما قال أبوتمام: «يشقى رجال ويشقى أخرون بهم.. ويسعد الله أقوامًا بأقوام».

نظر بعض الحكماء إلى رجل سوء حسن الوجه فقال:

أما البيت فحَسنٌ، وأما الساكن فردئ!

وأنشد بعض أهل العلم:

لا تركنن إلى ذى منظر حسن	فرب رائعة قد ساء مخبرها
ما كلُّ أصفر دينار لصُفرته	صُفر العقارب أرداها وأنكرها

لهذا قالت الحكماء: من لم يقدم الامتحان قبل الثقة، والثقة قبل الأنس، أثمرت مودته ندمًا!.

فلكى تحمى نفسك من الشقاء.. ابتعد عن مصدر الشقاء وتجنب الأشقياء بأخلاقهم وأعمالهم.. واستكثر من صداقة السعداء بأخلاقهم وآدابهم وعلومهم.. فإن صداقة الفضلاء والعلماء.. تُكسبك كل يوم ثروة جديدة وتوجهك فى الحياة إلى الفوز والنجاح.

(١) الخب : الخداع اللئيم.

(٢) متوسعًا فيما ليس له، ضيقًا فيما يملك: بخيلاً فيما يملكه كريمًا فى غير ما يملك، الأدب الصغير لعبد الله ،بن المقفع.

الصدق:

اختر الصديق الذى يكون «صادقًا» «وأمينًا». ومن يكن صادقًا يكن أمينًا. قال «ارسطاطاليس» أحسن الكلام ما صدق فيه قائله، وانتفع به سامعه وكان يقول: «الموت مع الصدق، خير من الحياة مع الكذب» ويُقال أيضًا: «الصدق محمود من كل أحد إلا من الساعى»[1]. ويقال: «الحرُّ بالصدق أحرى»، وقيل: أمران لا ينفكان عن الكذب: كثرة المواعيد، وشدة الاعتذار فإياك وصحبة الكذّاب.

قال رسول الله ﷺ: «إن الصدق يهدى إلى البرّ، وإن البرَّ يهدى إلى الجنة، وإن الرجل ليصدق حتى يُكتب عند الله صدِّيقاً وإن الكذب يهدى إلى الفجور، وإن الفجور يهدى إلى النار، وإن الرجل ليكذب حتى يُكتب عند الله كذاباً»[2].

ولعمرى إن إخوان الصدق من أنفس الذخائر، وأفضل العدد لأنهم أصفياء النفوس، وأولياء النوائب. وقد قالت الحكماء: ربّ صديق أود من شقيق.

قيل لمعاوية: أيما أحبّ إليك؟

قال: صديق يحببنى إلى الناس.

وقال ابن المعتز: «القريب بعداوته بعيد، والبعيد بمودته قريب». يقول الشاعر:

لمودةٌ ممن يحبك مخلصًا   خيرٌ من الرّحم القريب الكاشح[3]

وليس فيمن يكون النفاق والملق بعض سجاياه خير يُرجى، ولا صلاح يؤمل، ولأجل هذا قالت الحكماء: أعرف الرجل من فعله لا من كلامه،

(١) الساعى: الواش أى النّمام.

(٢) رواه الترمذى عن عُتبة بن غزوان رضى الله عنه.

(٣) القريب الكاشح : الذى يُضمر.

واعرف محبته من عينيه لا من لسانه. فلا تبعثك الوحدة على الإقدام قبل الخبرة، ولا حُسن الظن على الاغترار بالتصنع لما تقدم من قول الحكماء: اسبر تُخْبرَ.

وقال بعض البلغاء: ليكن غرضك فى اتخاذ الإخوان (الأصدقاء) واصطناع النصحاء، تكثير العُدّة لا تكثير العدد، وتحصيل النفع لا تحصيل الجمع، فواحدٌ يحصل به المراد خير من ألف تُكَثِّر الأعداد.

وإذا كان التجانس والألفة من قواعد الأخوّة وأسباب المودة، كان وفور العقل وظهور الفضل يقتضى من حال صاحبه، قلة إخوانه، لأنه يروم مثله، ويطلب إلفه.

وأمثاله من ذوى العقل والفضل، أقل من أضداده من ذوى الحمق والنقص، لأن الخيار فى كل جنس هو الأقل، فلذلك قلَّ وفور العقل والفضل.

وقد قال الله تعالى: ﴿**إِنَّ الَّذِينَ يُنَادُونَكَ مِن وَرَاءِ الْحُجُرَاتِ أَكْثَرُهُمْ لا يَعْقِلُونَ**﴾[1]، فقلَّ بهذا التعليل أهل الفضل لقلتهم، وكثُر ذوى النقص والجهل لكثرتهم، قال الشاعر:

لكل امرئ شكل من الناس مثله ... فأكثرهم شكلاً أقلهم عقلاً

وكل الناس آلفون لشكلهم ... فأكثرهم عقلاً أقلّهم شكلا

لأن كثير العقل لست بواجد ... له فى طريق حين يسلكه مثلا

وكل سفيه طائش إن فدته ... وجدت له فى كل ناحية عدلا[2]

وإذا كان الأمر على ما وصفنا، فإن الأصدقاء ينقسمون بحسب أحوالهم، ومعاملاتهم فى الحياة إلى أربعة أنواع[3]: منهم من يعين ويستعين، ومنهم من لا يعين ولا يستعين، ومنهم من يستعين ولا يعين، ومنهم من يُعين ولا يستعين.

(١) سورة الحجرات: آية ٤.

(٢) عدلا: بكسر العين وسكون الدال شبيهًا ومماثلاً.

(٣) كتاب «أدب الدنيا والدين» للماوردى.

فأما المعين والمستعين: فهو معارض منصف، يؤدى ما عليه، ويستوفى ما له، فهو كالمقـرض يُسعف عند الحاجة، ويسترد عند الاسـتغناء، وهو مشكور فى معونته، ومعذور فى استعانته، فهذا أعدل الأصدقاء.

وأما من لا يُعين ولا يستعين: فهو متـروك قد مُنع خيره وقمع شره، فلا هو صديقٌ يُرجى، ولا عدو يخـشى، قال المغيرة بن شعبـة: التارك للإخوان متـروك. وإذا كان كذلك فـهو كالصـورة الممثلة، يروقك حُسْنهـا، ويخونك نفعهـا، فلا هو مذموم لقمع شره، ولا هو يشكو لمنع خـيره، وإن كان بالذم أجدر، وقد قال الشاعر:

وأسـوأ أيام الفتى يوم لا يرى … له أحـدٌ يزرى عليـه ويُنكر

غير أن فساد الوقت وتغير أهله، يوجب شكر من كان شره مقطوعًا، وإن كان خيره ممنوعًا، كما قال المتنبى:

إنا لفى زمـنٍ تركُ القبيح بـه … من أكثر الناس إحسان وإجمال

وأما من يستعين ولا يُعين: فـهو لئيم مخادع، ومهين مـستذل، قد قطع عنه الرغبة، وبسط فـيه الرهبة، فلا خيره يُرجى، ولا شـره يؤمن، وحسبك مهانة من رجل مـستثقل عند إقـلاله، ويستقل عند استـقلاله، فليس لمثله فى الإخاء حظ، ولا فى الوداد نصيـب، وهو ممن عدّه المأمون[1] من طبقة الداء الذى لا يُحتاج إليه أبدًا بل هو من سُمِّهم لا من غذائهم.

وقال بعض الحكمـاء: شر ما فى الكريم أن يمنعك خـيره، وخيـر ما فى اللئيم أن يكّف عنك شره. وقال ابن الرومى:

عـذرنا النخل فى إبداء شـوك … يُـرد بـه الأنامل عن جَناه

فمـا للعوسج[2] الملعون أبدى … لـنـا شوكًا بلا ثمـرٍ نـراه

---

(١) قال المأمون: الإخوان ثلاث طبـقات: طبقة كالغذاء لا يُستغنى عنه، وطبقة كالدواء يُحتـاج إليه أحيانًا، وطبقة كالداء لا يُحتاج إليه أبدًا.

(٢) العوسج: سعف النخل.

وأما من يعين ولا يستعين: فهو كريم الطبع، مشكور الصنع، وقد حاز فضيلتى الابتداء والاكتفاء، فلا يُرى ثقيلاً فى نائبه، ولا يقعد عن نهضة فى معونة، فهذا أشرف الأصدقاء نفسًا وأكرمهم طبعًا.

فينبغى لمن أوجد له الزمان مثله، أن يعضّ عليه بناجذه ويكون به أشد ضناً منه بنفائس أمواله، لأن نفع الأصدقاء عام، ونفع المال خاص، ومن كان أعم نفعًا فهو بالإدخار أحق، قال الفرزدق:

يمضى أخوك فلا تلقى له خَلَفَا والمال بعد ذهاب المال مكتسب

وعهدى بك يا ولدى «ذواقة» فى اختيار الأصدقاء، وسبر أغوار الناس وطبائعهم، وأملى أن يتضاعف ذوقك هذا، فتُحسن مصاحبة الأخيار، والهرب من الأشرار، لأن فى هذا الدستور راحة لك، وعزاء لضميرك، وضمانًا لمستقبلك.

صدقنى يا ولدى أننى لم أملك ثروة فى حياتى تعدل رصيدى الذى أعتز به، وهو صفوة أصدقائى الذين محضتهم ودى، وعرفت كيف أختارهم لعوادى الأيام، إيمانًا منى بالحكمة القائلة: «الأصدقاء المثاليون هم النقد الصحيح فى بورصة الحياة!».

أضف إلى ما أسلفت رغبتى فى أن تجامل الناس وتصانعهم فى الكثير من الأمور، وحسبى أن أذكرّك بالحديث الشريف الذى يقول فيه رسول الله ﷺ: «رأس العقل بعد الإيمان بالله، التودد إلى الناس».

ثم ماذا بعد اختيارك للصديق؟

فإذا اخترت أصدقاءك، فاذكر كلمة «هويتمان». فإن وراء كل ظفر يتحقق، حاجة إلى الجهاد أشد وأعظم». أجل عندئذ قل لنفسك، لقد وجدت الأصدقاء والآن علىّ أن أحتفظ بهم.

لا تكن كالذى ينقص غزْله، ويبنى ليهدم.

إن الصديق القويم، هو الجزء الغائب من حـياتك، فإذا أعثرك الله عليه، فاجعل من تمام شكره أن تحـتفظ بهذه النعمة وترعـاها، ولا تدعها تفلت من بين يديك.

وقُل مع الشاعر:

لكـل شيء عدمـتـه عـوض وما لفقد الصـديق من عوض

إن الصداقة فى مجـتمعنا رخيصة، وليس أهون علينا من التفـريط فيها، وعدم الاكـتراث بها. فتـفوّق على هذا السَّفـه، وكن واحدًا من الذين يردون الأمور إلى رشدها ونُهاها[1].

ثم لا ينبـغى أن تزهـد فى الصـديق لخُلُق أو خُلُقين، تُنـكرهمـا منه إذا رضيت سائر أخـلاقه، وحمدت أكـثر شيمه، لأن اليـسير مغـفور، والكمال مُـعْوز، وقـد قال الكندى: كـيف تريد من صـديقك خُلُقًا واحـدًا، وهو ذو طبائع؟!، مع أن نفس الإنسان لا تعطيه قيادها فى كل ما يريد، ولا تجيبه إلى طاعته فى كل ما يجب بنفس غيره؟! وحسبك من أخيك أكثره.

وقد قال أبو الدرداء رضى الله عنه: معاتبة الأخ خيرٌ من فقده، ومن لك بأخيك كله؟

وقد قال الشاعر:

ومن ذا الذى تُرضى سجاياه كلّها كفى بالمرء نبلاً أن تعدَّ معايبه

وقال النابغة الذبيانى:

ولست بمستبق أخـا لا تلمُّه على شعث[2] أىّ الرجال المهذّب

فوطـد نفسك على النسـيان والصـفح، ولتكن للمعـاذير عندك حُـرمة، وللعثرات مـن تسامحك نصيب، وهناك وصـية حكيمة قـالها الرسول ﷺ: «من أتاه أخوه متنصلا، فليقبل منه، محقًا كان أو مبطلاً».

(١) النُهى: العقل. (٢) على عيب.

وحكى الأصمعى عن بعض الأعراب قال: تناسَ مساوئ الإخوان يدم لك وُدُّهم.

ووصىّ بعض الأدباء أخاً له فقال: كن للود حافظًا، وإن لم تجد محافظًا، وللخل واصلاً وإن لم تجد مواصلاً.

كان عبد الرحمن بن عوف الزهرى من أجود قريش فى زمانه باراً بأصدقائه، فقالت له زوجته: ما رأيت قومًا ألأم من إخوانك، قال: مه[1] ولم ذلك؟

قالت: أراهم إذا أيسرت لزموك، وإذا أعسرت تركوك.

قال: هذا والله من كرمهم يأتوننا فى حال القوة بنا عليهم، ويتركوننا فى حال الضعف منا عنهم.

فانظر كيف تأول بكرمه هذا التأويل حتى جعل قبيح فعلهم حسنًا، وظاهر غدرهم وفاءً، وهذا خالص الكرم، ولباب الفضل، وبمثل هذا يلزم ذوى الفضل أن يتأولوا الهفوات من أصدقائهم.

قال رسول الله ﷺ: «السخىّ قريب من الله، قريب من الناس قريب من الجنة، والبخيل بعيد من الناس، بعيد من الجنة، قريب من النار»[2].

ولكى تحتفظ بأصدقائك عليك أن تبذل من وفائك بغير حساب. فالوفاء لا ينقص بالبذل، وإنما ينمو ويزيد.. ولا تظن أن الوفاء مقايضة.. فهو يولم لك، فتولم له.. وهو يهدى إليك فتهدى إليه.. وهو يزورك فتزوره.

روى الأعمش عن خثيمة عن ابن مسعود رضى الله عنه قال:

سمعت رسول الله ﷺ يقول: «جبلت القلوب على حُبّ من أحسَن إليها، وبغض من أساء إليها.

---

(١) اسم لفعل أمر بمعنى اسكت.

(٢) تيسير الوصول : ٢/٨٨.

واذكر أن الصديق شـخص آخر له شخصـيته، وله كيـانه، فلا تحاول أن تجعل منه تابعًا لك، ولا تحاول أن تفـرض عليه رأيا لا يقتنع به، أو سلوكًا لا يريده.

وحتى إذا كنت مـتفوقًا عـليه فى بعض مزايا الخلق، فـلا يحملنّك ذلك على دمجـه فيك، وصوغـه على غرارك، أمـا أن تحاول تغـيير طباعـة طفرة واحدة، فهذا أقرب الطرق إلى أن تخسره.

واذكر دائمًـا أن الصداقة مشـاركة، لا تلامس، ولا ذوبان، بل يجب أن تظل حدودًا مشتركة، وأرضًا جامعة تترعرع فوقها صداقات عديدة، وعلاقات طيبة، وتؤتى كل روح هُداها.

واعلم أن من الأسـرار مالا يُستـغنى فيـه عن مطالعتـه صديق مـساهم، واستـشارة ناصح مسـالم، أمينا للسرِّ، فـساعد صديـقك على أن يهرع إليك بأسراره وهو مطمئن، وكما يقولون: قلوب العُقلاء حصون الأسرار.

وحين يُسرّ إليك الصديق بخاصة أمره.. فهـو فى الحقيقة يدعوك لتحمّل بعض همّه.. فكن نبيلاً، واجعل لسـرِّ صديقك حُرمة وقداسة تنأيان بك عن كل تفريط فى صونه وكيانه.

إن حفظ السرّ أصدق دلائل الرجـولة والقوة، والإنسان الذى يضع أسرار الآخرين على طرف لسانه الثرثار، لا يسـاوى وجوده رسم شهادة الميلاد التى لا يملك من مظاهر الحياة سواها.!

وقال بعض الحُكماء: صفة الصديق أن يبذل لك ماله عند الحاجة، ونفسه عند النكبة، ويحفظك عند المغيب.

إن الصداقـة مثل الكـائن الحى، تحتاج دومًـا إلى غذاء وريّ، فـلا تسلمّ علاقتك الودودة إلى الفتور أو الشك، فكلاهما سهم قاتل.. بل تعهدها كما يتعهد البستانى الحاذق زهور الحديقة وثمارها.

اسقـها بالكلمـة الحلوة، والبسمـة الحانية، والنظـرة الصافيـة، والمجاملة الصادقة، والمشاركة النبيلة، والثقة الوطيدة.

والصداقـة اهتمـام حافل بالرغبـة فى الخدمة وإسـداء العون، فـلا تحمل همومك إلى صديقـك ثم تعطيه ظهرك حين يحمل إليك همـومه. لا تطالبه بالتفكير من أجلك، وتُخلى نفسك من مسئـولية التفكير معه، ومن أجله. لا تخذل طموحـه العادل، ولا تثبط همته الواثبـة، ولا تتخلف عن نُصرته حين يستنصـرك، ولا تجعله يفقدك حين يحـتاجك؛ إن عظمة الصداقـة تتجلى فى أنها تحمل مسـئوليات لا تفرضها قرابة ولا دم. وإنها لتـحملها فى غبطة تجلّ عن النظير.

رأى بعض الحكماء رجلين يصطحبـان لا يفترقان، فسأل عنهـما، فقيل: هما صديقان، فقال: ما بال أحدهما فقير والآخر غنى؟!

ضع عينيك دوماً على محاسن صديقك، وتحدث معه بشأنها، وامنحه ما يستحقه من التقدير والعناية به.

يقول الشاعر:

إذا أعجبتـك خصـــال امرئ فكُنْه يكن منك ما يعجبك

فليس على المجـد والمكرمات إذا جئتها حاجب يحجبـك

وبعد.. فإن كل ما كتبته لك هنا عن الصداقة، لخّصه وربما زاد عليه أحد علماء الصوفية النابهين، ذلك هو «السرىّ السقطى» وإليك عبارته التى لم يقل فى الصداقة، أجمع، ولا أمتع، ولا أوجز منها:

«لا تتم المحبة بين اثنين، حتى يقول أحدهما للآخر: يا.. أنا»!!

ولعل من الخـير لك أن نجـعل عـبارة الإمـام الحـسن رضى الله عنه عن الصداقة هى ختام حديثنا.

«الصديق من استروحت إليه النفس، واطمأن إليه القلب».

الوصية السادسة

كيف تتعامل مع الناس وتكسب ودهم ورضاهم

معاملة الناس كما يجب ضرورة لا غنى عنها فى حياتك اليومية. سُئل أحد الحكماء: من أضيق الناس طريقاً، وأقلهم صديقاً؟ قال: من عاشر الناس بعبوس وجهه، واستطال عليهم بنفسه.. وفى الحديث الشريف قال رسول الله ﷺ : «رأس العقل، بعد الإيمان بالله التودد إلى الناس».



اجن العسل دون أن تحطم خلية النحل:

المخطئ وحده هو الذى يلوم كل امرئ إلا نفسه، فلا تلم أحدًا عساك ألا تُلام. قال الشاعر:

أقلل عتاب من استربت[1] بوده ليست تُنال مودة بعتاب

أصلح من شأنك أولاً، قبل أن تنظر فى أمر الآخرين، ثم إن الانتقاد واللوم لا يحتاج إلى موهبة خاصة أو بذل نشاط كبير ففى وسع أى أحمق أن يشنِّع على أى رجل ذى عبقرية، وأن يتهمه ويسخر منه، بل ويجعله أضحوكة فى وسط معيّن من الناس، ولكن ماذا يعود على ذلك الأحمق يا ترى؟

لا شىء إلا حماقته.. ومن العيب أن تفعل ذلك.. والأولى بك أن تحاول تفّهم الآخرين، وتنتحل لهم الأعذار عند تقصيرهم.. فالتمس لأخيك بعض العذر فهذا أمتع للوّم، كما أنه أقرب إلى الإنصاف، وأجدر بالرجال المحترمين. وتذكر أن الله سبحانه وتعالى لا يُحاسب العُصاة من عباده فى التوّ واللحظة، ولكن يؤخرهم إلى أجل مُسمّى.

تريث، فلا تأخذك الحميّة والطيش فتسرع إلى لوم الآخرين وانتقادهم، دون رويّة وتبصّر!

وتذكر دائمًا: إن علينا ألا نعجل بمحاسبة الناس.

إن التواضع صنعة العلماء، وفى الحديث الشريف، قال رسول الله ﷺ: «التواضع لا يزيد العبد إلا رفعة، فتواضعوا يرفعكم الله»[2]، وقوله ﷺ «من تواضع لله رفعة»[3].. وكل إنسان تلقاه يفضلك فى شىء واحد على الأقل، فهو كفء لأن يُعلِّمك إياه.. وهناك طريقة واحدة تجعلك قادرًا على أن تحمل شخصًا على القيام بعمل ما.. هى ترغيبه فى ذلك العمل.

---

(١) شككت وارتبت.

(٢)، (٣): كنز العمال: ٢/ ٢٥، والإحياء: ٤/ ٢٨٠.

فى حيـاتنا المضطربة هذه، والتى يسودها التـوتر والقلق من كل جانب، نحن بحاجـة ماسَّة إلى تلطيـفها. . أنت وأنا نـحتاج إلى الثناء والتـقدير من الآخرين، ثم إن التقـدير غذاء للنفس كالطعام للجـسد، بل إن النفس أرهف حساسية وأجلّ شأنًا. فـقد يصوم المرء وينقطع عن الطعام والشراب، لكنه لا يستغنى عن حـاجته إلى تقدير الآخرين له. وما دام الأمـر كذلك، فلماذا لا تدع الآخرين يخـتزنون فى ذاكرتهم محـاسن حلوة محببـة عن تقديرك لهم، وشعورك بأهميتهم. . !

لماذا لا تغـدق عليهـم من تشجـيـعك وثنائك قدْرًا يهـب لهم السعـادة المرجوة، ويقرّب إليهم أملاً طالما نشدوه!

قـد تقول: إن هذا رياء، ونفـاق، ومخـادعة. فـما الفـرق بين التقـدير والتملق؟ «الفرق هو أن التقدير نقى خالص فيه صدق، وأما التملق فهو كذب وانتهازية بغيضة، ونحن نطلب إلـيك أن تكون صادقًا فى تقديرك، ولن يتوفر لك ذلك ما لم تحب الآخرين وتتعاطف معهم، ولن يكون هذا التعاطف ممكنًا بدون أن تفهم أولئك الآخرين، وتعدّد الصفات الطيبة فـيهم، مشيحاً ببصرك عن النقائص، فإن للنفس ميلاً لحب الثناء وسماع المدح قال الشاعر:

يهوى الثناء مُبرّز[1] ومقصرّ حبُّ الثناء طبيعة الإنسان

أخلق فى الشخص الآخر رغبة جامـحة فى أن يفعل ما تريد وهو يفعله، واعلم أن الطُعم المناسب هو الذى يصطاد السمك.

وإذا أردت أن يهـتم بك الناس ويحبـوك، فضع نفـسك مكانهم، واهتم بهم، وأحبهم، وامدد لهم يد المساعدة نزيهة مخلصة لا تشوبها الأنانية، وكن سمْحًا بشوشًا وأنت تفـعل ذلك. وفى الحديث الشريف قال رسول الله ﷺ: «رأس العقل بعد الإيمان بالله، التودد إلى الناس».

(١) المُبرر: الذى فاق أقرانه وتقدم عليهم، والمقصرّ: الذى لم يبلغ الغاية لكسله وتوانيه.

وهناك مثل صينى يقول: «إن الذى لا يُحسن الابتسام لا يستحق أن يفتح متـجرًا» ولا يغـرب عن بالك أن التجـارة مجـال رحب لبروز العـلاقات بين الناس، وإتقان حُسن معـاملتهم. فتذكر دائمًا أن الابتسامـة لا تكلّفك شيئًا، ولكنهـا تعود علـيك بالخيـر الوفـير، وهى لا تُفـعر مـن يمنحهـا، ولا يُغنى آخذيها، ولا تنسى أنهـا لا تستغرق لحظة، لكنها تبـقى ذكرى حلوة إلى آخر العمر.

وفى الحديث الشريف «تبسُّـمك فى وجه أخيك صَدَقَة»[1] سُئل حكيم: من أضيق الناس طريقًا وأقلهم صديقًا؟

قال: من عاشر الناس بعـبوس وجهه، واستطال عليهم بنفسه فـالابتسامة راحة للمُتعَب، وأمل للبائس، وفيض سعادة للسعيد، وهى وإن كانت لا تُباع وتُشترى فإن خيرها يَعمّ أخذها ومعطيها.. فابتسم ابتسم.

وإذا أردت أن يحبك الناس، فـلا تنسى أسمـاءهم عند التحدث مـعهم، لأن اسم الرجل هو أحب الأسمـاء إليه. أما حين تنسى اسمـه، فإنه سيعـتبر ذلك تجاهلاً منك، وربما اعـتبره البعض إهانة توجـهها إليهم، ولن يغـتفروها أبدًا.

ورجال السيـاسة يتخذون ذلك شعاراً لهم، ويقـولون بأن تذكرّ اسم أحد الناخبين هو نصف الـطريق إلى كسب صوته، أمـا نسيانه فـهو نصف الطريق إلى أن تغدو سـياسـيًا يحاصـرك الفشل من كل صـوب. ولقد كـان نابليون الثالث امـبراطور فرنسـا يُحسن التصـرف، فكان يحفظ اسم كل من يتـعرف عليه، وقـد لا يسمع الاسم جـيدًا فـيطلب من صاحـبه إعادة لفـظه بصوت مسـموع، فـإذا كان الاسم غريبـاً نوعاً مـا، طلب الامبراطور مـن الشخص تهجئته، ثم يحدّث الامبراطور صاحبـه متعمدًا أن يذكر اسمه مرتين أو أكثر، وبهذا يثبت فى ذهن الامبراطور شيئان: اسم الرجل وصورة صاحب الاسم.

(١) تحفـة الأحوذى بشرح الجـامع الترمذى تحـقيق عبـدالوهاب عبداللطيف ـ المكتـبة السلفـية ـ المدينة المنورة ١٩٦٧م جـ٦، ص ٨٩.

إن الناس لا يريدون منك أن تظل تتحدث عن تجاربك وخبراتك فلهم خبراتهم أيضًا، وخير محدّث من يستمع بشغف للآخرين أما الذى يتكلم عن نفسه فقط، ولا يفكر إلا فى نفسه فهو أنانى ومثل هذا الرجل جاهل تدعو حاله إلى الرثاء، على الرغم من أنه قد يحمل أعلى الشهادات العلمية!!

فإذا أردت أن تكتسب براعة الحديث وأن يحبك الناس، فعليك أن تكون مستمعًا طيبًا، تشجّع محدثك على الكلام عن نفسه، وعنه ﷺ: «من المروءة أن ينصت الأخ لأخيه إذا حدّثه، ومن حُسْن المماشاه أن يقف الأخ لأخيه إذا انقطع شيسع نعله»[1]، وقال بعض الأدباء: ثلاث خصال لا تجتمع إلا فى كريم: حُسن المحضر، واحتمال الزلة، وقلة الملال.

وإذا أردت أن تُدخل السرور إلى قلب محدّثك، فحادثه فيما تظن أنه يود الاستماع إليه أولاً، وبذلك تستدرجه إلى الحديث الشيّق اللذيذ، فتصغى إليه بشغف، ومن ثمّ يعتبرك الناس محدّثًا بارعًا، تستطيع جلْب مسرّتهم.. فإذا أردت أن يحبك الناس، فتكلم فيما يَسرّ محدّثك وتظن أنه يهتم به.

أنت تريد أن يحبك الناس.. إذن أحبهم أنت.. امتدحهم فالناس يحبون أن تمتدح الناحية الجميلة فيهم، ولن تعدم أن تجد شيئًا جميلاً فى كل منهم، وفى روحه.

قد تقول: «إن العظماء هم الذين أهتم برضاهم» وهذا القول مردود، فالنفس البشرية واحدة يفرحها الثناء سواء أكانت فى العظيم أو الحقير، وقد ورد فى الأثر «أحب لأخيك ما تحب لنفسك»، وأول ما تحب لنفسك هو السعادة والشعور بالرضاء، فأولى بك أن تجعل الآخرين والذين هم إخوتك فى الإنسانية، يشاركونك مثل هذا الشعور.

---

(١) الجامع الصغير: ٢/ ٣٣٣ .

فإذا حَسُنت أخلاق الإنسان، كثُر مصـافوه، وقلّ مُعادوه، فتسهّلت عليه الأمور الصِّعاب، ولانت له القلوب الغضـاب، وقد روى عن النبى ﷺ أنه قال: «إن الله يحب السَّهل الطَّلْق الوجه»[1]، وقال ﷺ:

«حُسْن الخُلُق وحُسن الجوار يعمـران الديار، ويزيدان فى الأعمار»، وقال بعض الحكماء: «من سعة الأخلاق كنوز الأرزاق»، وسبب ذلك ما ذكرنا من كثرة الأصـفياء المسـعدين، وقلة الأعداء المجْحـفين، ولذلك قال النبى ﷺ: «أحبكم إلىّ أحسنكم أخلاقًا، المؤطنون أكنافًا[2]، الذين يألفون ويؤلفون».

إنك تريد استحسان الناس لك، وتريد منهم أن يعترفوا بقدرك وأهميتك، ويهمك أن تكون ذا شـأن فى دنياك الصغـيرة، من أجل ذلك كله، عليك أن تمنح الآخرين ما تحب أن يمنحوه لك.

قـال بعض البلغاء: الحَـسَن الخُلُقْ من نفـسه فى راحـة، والناس منه فى سـلامة. والسيئ الخُلقُ الـناس منه فى بلاء، وهو من نفـسه فى عناء. وقـال بعض الشعراء:

إذا لم تتسـع أخـلاقُ قومٍ	تضيـق بهم فسيحاتُ البلاد
إذا ما المرء لم يُخلق لبيباً	فليس اللّب عن قدَم الولاد

ولكن ربما خـطر فى بالك مـثل هذا القـول: ولكنى أرفع قَـدْرًا من الآخرين!

وقد يكون هذا القول صحيحًـا فى نظرك أنت، لكنه غير صحيح فى نظر الآخرين، فكل فرد هو شمس الوجـود فى نظر نفسه، وليس هناك عِرْق أرفع من عِرْق آخر بين بنى البشر، وإن التعـصّب الأعمى ينبع من الجهل، أكثر من صدوره عن العزّة وتقدير الذات.

---

(١) الإحياء: ٢/ ١٧٤

(٢) الكرام.

أمـا الكِبْـر فـيُكسب المقت[1]، ويُلهى عن التـأليف، ويوغـر[2] صدور الإخوان.

وحسـبك بذلك سوءًا عن استـقصاء ذمّـة، ولذلك قال النبى ﷺ لعـمه العباس: أنهاك عن الشرك بالله والكِبْر، فإن الله يحتجب منهما.

وقال أدوشير بن بابك: ما الكِبْر إلا فضل حُمق لم يدر صاحبه أين ذهب به، فيصرفه إلى الكِبْر. وما أشبه ما قال بالحق!

وحُكى أن مطِّرف بن عـبد الله الشـخيـر نظر إلى المهلب بن أبى صُـفره وعليه حُلة يسحبها، ويمشى الخيلاء، فـقال: يا أبا عبد الله ما هذه المشية التى يبغضها الله ورسوله؟

فقال المهلب: أمـا تعرفنى؟ فقال: بل أعرفك أولك نُطفـة مذرة، وآخرك جيفة قذرة، وحشوك فـيما بين ذلك بول وعَذْره، فأخذ ابن عوف هذا الكلام فنظمه شعرًا فقال:

عجبت من مُعجب بصورته	وكان بالأمس نطفة مـذرة[3]
وفى غد بعد حُسن صـورته	يصير فى اللحـد جيفـة قذرة
وهـو علـى يتهـه ونخـوتـه	مابين ثوبيه يخمل العُذرة[4]

وقد كان المهلب أفضل من أن تُخدع نفـسه بهذا الجواب، ولكنها زلة من زلات الاسترسال، وخطيئة من خطايا الإدلال.

وقال بعض الحكمـاء: من برئ من ثلاث نال ثلاثًا: من برئ من السَّرف نال العزّ، ومن برئ من البخل نال الشرف، ومن برئ من الكِبْر نال الكرامة.

(١) المقت: الكرة.

(٢) يوغر: يربى فيه الحقد.

(٣) نطفة مذرة: مذرت البيضة فسدت وأصبحت مستقذرة، والنطفة: المنى.

(٤) العذرة: الغائط.

وقـال مصـعب بن الزبير: التـواضع مـصايد الشـرف، وقيل فى منثـور الحكم: من دام تواضعه، كثر صديقـه ويقول ايمرسون: «إن كل شخص ألقاه يفضلنى فى ناحـية ما، وعلىّ أن أتعلم منه فى هذه الناحيـة على الأقل، فإذا كنت تريد أن يحبك الناس، فاسبغ عليهم التـقدير الذى يتأملونه، ويتعطشون إليه، دعهم يشعرون بأهميتهم».

اكسب الجدال بأن تتـجنبه، فإنك إذا حاولت وتحديت إمـا أن تنتصر، أو يتغلب عليك خـصمك، فإذا ما أسـعفك الفوز فإنه يكون فـوزًا أجوف، إنه يجعلك تخـسر حُسْن علاقـتك مع الذى تجادله، وقلمّا تكسب الاثنين مـعًا: الفوز وحُسن العلاقة!!.. أما إذا غلبك خصمك فأنت خاسر على أى حال.

رُوى عن النبى ﷺ أنه قال: رحم الله مـن قال خيرًا فـغنم أو سكت فسلم، وقال ﷺ لمعاذ: يا معاذ أنت سالم ما سكـتّ، فإذا تكـلمت فعليك أو لك.

وقال بعض الحكمـاء: من كثر كـلامه كثرت آثـامه. وقال ابن مسـعود: أنذركم فضول المنطق. وقـال بعض البلغاء: كلام المرء بيان فـضله، وترجمان عقله، فـاقصره على الجـميل، واقتـصر منه على القليل، وإياك ومـا يُسخط سلطانك، ويوحش إخـوانك، فـمن أسخط سلطانه، تـعّرض للمنيـة، ومن أوحش إخوانه تبرأ من الحرية. وقال بعض الشعراء:

وزن الكـلام إذا نطـقت فإنمـا　　　يُبدى عيوب ذوى العيوب المنطق

يقول أحد الحكماء فى وصيته لابنه: «يابنى، كن أحكم الناس إذا استطعت، ولكن لا تحاول أن تقول لهم ذلك، دعهم يكتشفون جدارتهم بأنفسهم».

وكان يتودر روزفلت مشـهورًا بكياسته ونجاحه فى إدارة دقـة السياسة أيام رئاستـه لأمريكا، وله قول مـشهور يدل على ذلك: «لو كنت أسـتطيع الجزم بأنى على صواب ثلاثة أرباع الوقت لبلغت حد الكمال».

إذا أردت أن تجتذب الناس إلى وجهة نظرك، فاحترم آراء الغير، ولا تقل لأحد: «أنت مخطئ».

وقال رجل لابن سيرين رحمه الله: إنى اغتبتك فاجعلنى فى حلّ، فقال: ما أُحب أن أحلّ لك ما حرّم الله عليك.

وكان الحسن البصرى رحمه الله تعالى يقول: «الغيبة فاكهة النساء».

وقال ابن السماك: «لا تُعِن الناس على عيبك بسوء غَيْبك».

وقال الشاعر:

لا تلتمس من مساوى الناس ما ستروا

فيهتك الله سترًا عن مساويكا[1]

واذكر محاسن ما فيهم إذا ذُكروا

ولا تَعبْ أحدًا منهم بما فيكا

إن الاعتراف بالخطأ يزيل التحامل الذى يمكن أن يتولد فى صدر الخصم أولاً، ومن ثمّ فهو يخفّف أثر الخطأ ثانيًا فحين ترى أنك على خطأ، اعمد إلى التسليم به، وهذا كفيل بأن يجعل الخصم يقف منك موقف الرحيم السريع العفو، وعلى العكس من ذلك، إذا أصررت على الدفاع عن خطئك.

وكان عمر بن الخطاب رضى الله عنه يقول:

«رحم الله امرأ أهدى إلينا مساوينا»[2].

وقال بعض الحُكماء: «أصلح نفسك لنفسك، يكن الناس تبعًا لك».

وقيل فى منثور الحكم: من أظهر عيب نفسه فقد زكاها. فمن الحكمة أن تسلم بخطئك حين تُخطئ.

(١) مساويكا: عيونك وسيئاتك..

(٢) مساوينا: عيوبنا.

صفات الشخصية الجذابة:

إن المعول على حياتك ومعاملاتك ينصبّ دائمًا على شخصيتك والشخصية هى الشىء الذى يتقرر فى مطلع حياتك، ويستمر حتى نهاية عمرك. هى هذا الشىء غير المنظور أو المسموع أو المحسوس، والتى كثيراً ما تكون عاملاً للنجاح أو الفشل.

ولأننا لا نتحدث عن الشخصية بُلغة المتخصصين، بل الحديث عنها فى الأغلب بلغة العامّة، لهذا شاع بين الناس الخطأ القائل: بأن الناس يولدوا ولهم شخصيات معينة جذابة أو منفرّة، وأنه ليس ثمة تغيير يمكن أن يتم فى هذا الصدد.

صحيح أن تنمية الشخصية ليس علمًا كسائر العلوم، ولكن هناك قواعد عامة يمكنك الإفادة منها إذا ما طبقتها فى حياتك.

يقول الدكتور ماردن «الإنسان هو المهندس الأول لبنيان حياته وحظه، ونجاحه أو فشله يعتمدان على مدى فهمه لكيمياء العقل».. وفى اللحظات التالية نحاول أن نعرفك بكيمياء العقل.. ويبقى عليك أن تشكلّها وفقًا لحاجاتك.

من الخطأ أن تظن بأنك ولدت ولك شخصية معينة لا سبيل إلى تغييرها مهما تبذل من جهد. فأنت فى تغيّر كل يوم. فخلايا جسمك فى موت وحياة متعاقبين، وكذلك شخصيتك دائبة التغيّر مدفوعة بعوامل صحتك، وتفكيرك، ورغباتك وعواطفك.

أعدّ أحد الباحثين الناجحين قائمة بالصفات اللازمة للبائع الناجح فكانت كالتالى: الصحة، والأمانة، والكفاءة، والابتكار، واللياقة، والحماسة، والإخلاص، والحيوية، وتفتح الذهن، والإلمام بفن البيع. ولعلك لاحظت أن واحدة فقط من هذه الصفات تعالج موضوع البيع، والصفات التسع الباقية تعالج الشخص ذاته وإذن فمن الواضح أن شخصيتنا هى التى تكوّن تسعة

أعشار فرص النجاح أمامنا! وقد أُجرى، منذ أعـوام قليلة مضت استفتاء سُئل فيه عدد كبير من أصحاب المهن المختلفة عن مقومات النجاح، فكانت النتيجة أن عـزى ١٥٪ من أسبـاب النجاح إلى المعـرفـة المهنية، بينمـا رأى ٨٥٪ أن مقـومات النجاح ترجع إلى عـلاقة الفرد بالـناس! أو بمعنى آخر أن ٨٥٪ من فرص النجاح أمامنا تضمنها لنا الشـخصية الجذابة وحدها! ولكن لا تنسى أن للشخـصية تيارين أحـدهما سلبى والآخر إيجـابى، فالآثار الإيجابية تجـذب والآثار السلبية تنفرِّ. فالمدح مثلاً أثر إيجابى من آثار الشخصية، والاكتئاب أثر سلبى. . . وهكذا.

ويبقى أن نذكر الأسس العملية أو الصـفات التى تقوم عليها، والتى لابد من توفرها للشخصية الجذابة.

١ - الصحة:

الذى يؤتى الصحة، يؤتى الأمل، والذى يؤتى الأمل يؤتى كل شىء.

روى زياد بن الجراح عن عمرو بن ميمون أنه قال: قال رسول الله ﷺ: «اغتنم خمـسًا قبل خمس: شبـابك قبل هرمك، وصحتك قـبل سقمك[١]، وغناك قبل فقرك، وفراغك قبل شغلك، وحياتك قبل موتك».

فمن الواضح أن المريـض لا يمكن أن تكون له شخصـية قويـة فإنما تشعّ القوة من الصحة، ومن ثمّ فإن الوصفة الأولى لاكتساب الشخصية الجذابة هى الاهتمام بتـقوية الصحة فلكى تبدو فى أحـسن حالاتك، ينبغى أن تكون فى أصح حالاتك. فـإن نال منك التعب أو الإعيـاء، أو تعكرّ مزاجك فليس فى مقدورك أن تبدو مرحًا نشيطًا. ولما كانت الشخصية هى هذا الشىء المحسوس الذى يدفع الناس إلى حـبنا ومـعاونتنا، لهـذا وجب علينا أن نتـصف بالمرح

(١) السقم: المرض.

والحيوية، فهاتان الصفتان من أهم المميزات الإيجابية التى تجتذب إلينا الناس. إما الوجـوم والاكتئاب وإمـا الكسل والتخاذل وفـقدان الحيوية، فـهى مميزات سلبية.

واجعل نصب عينـيك أنك لكى تكتسب شخصيـة جذابة عليك أن تنمّى فى نفسك المميزات التى تتمشى مع المطالب الأساسية للإنسان وهى:

أ ـ الأمان.

ب ـ كسب الرزق.

جـ ـ قوة التأثير.

د ـ الاطمئنان.

هـ ـ الحب.

كما أن سوء الصحة لا يتفق قط والرغبة الإنسانية فى الأمان والاطمئنان، وهو يؤثر تأثيرًا كبيرًا فى الشخصية ويحرمها من فرص الترقى والتقدم.

٢ - الأمانة:

اعلم أن الأمانة من أقوى أسبـاب النجاح، وأدوم لأحوال الصلاح، وفى الحـديث الشريف: «لا إيمان لمن لا أمـانة له، ولا دين لمن لا صـلاة له»[١]، وقوله ﷺ:

«أربع إذا كُن فيك فـلا عليك ما فاتـك من الدنيا: حفظ أمـانة، وصدق حديث، وحُسْن خليقه، وعفّة فى طُعْمة»[٢].

إن الغش والخداع لن يلبثا أن ينكشفا، وكما يقول المثل «يكاد المريب يقول خذونى» فلمـحة فى العـينين، أو رنَّة فى الصوت، أو إطالة فى الحـديث قد تكشف عن سر الغش، وتزيح النقاب عن الخداع!

وقال بعض الشعراء:

اضف ضميرًا لمن تعاشره — واسكن إلى ناصح تشاوره

وأرض من المرء فى مودته — بما يؤدى إليك ظاهرة

كن مخلصًا مع الآخرين، ومع نفسك أيضًا، فالإنسان ما لم يواجه نفسه، فأنى له أن يقف على مواقع الضعف فيها؟.. كن واقعيًا، ولا يهم بعد ذلك أن تعترف بنقص فيك ما دمت تسعى إلى سد هذا النقص.

«كن نفسك» فإن الشخصية الجذابة هى الشخصية الطبيعية التى لا تكلف فيها ولا اصطناع، كما أن التقليد والمحاكاة والتطبع.. تخون صاحبها عاجلاً أو آجلاً!

يقول الدكتور ماردن: «ثمة صفة مشتركة بين عظماء الرجال تلك هى الأمانة، والإخلاص، فكن أمينًا تسمو بشخصيتك أمانتك، وتجتذب إليك الناس.

٣ - الكفاءة:

لكل إنسان ذى حظ معقول من الذكاء القدرة على صنع شىء ما، ولكن أكثر الناس للأسف لا يختارون العمل الذى يصلحون له ويصلح لهم، بل يقبلون أول عمل يصادفهم بدافع الحاجة المادية غالبًا، ويفضى بهم عدم التدرب وقلة الخبرة إلى مركز ضئيل. وما أكثر الذين يظلون طول حياتهم فى مثل هذه المراكز؟!.. على أن الذى ينشد النجاح لا يقنع بالمركز الذى انتهى إليه، بل يسعى إلى الدرس واكتساب الخبرة وبصره معلقّ إلى مركز أكبر.

بعض الناس ينجحون.. لماذا؟.. لا لشئ إلا أنهم يدفعون راضين ثمن النجاح!.. وثمن النجاح هو أن يستعين بشجاعتك كلها على تركيز ذهنك ومجهودك فى أى مشكلة تواجهك فى عملك، وإلى العزم الأكيد على تنفيذ خطتك المرسومة لا متى أسعفتك الظروف، ولكن برغم كافة الظروف الطارئة!.. هل هذا أمرٌ شاق؟ نعم، شاق، ولكن كل شىء مُجْد لا يخلو

من مشقة فلا تفكر فى المشقة. بل فكر فى الثمرات التى ستعود عليه من وراء المجهود الذى تبذله.

٤ - الابتكار:

هل أنت واسع الخيال؟ هل فكرت فى طريقة جديدة لصنع شىء من الأشياء؟.

إذن فأنت متمتع بروح الابتكار.. وروح الابتكار من ألزم الصفات فى ميدان الأعمال، كما إن الأفكار وليدة الخيال والابتكار وهى الوقود الذى يدفع عجلة العمل إلى الأمام. ولكن الخيال هو الذى يدفع الابتكار إلى رأسك، كما أن روح الابتكار هى التى تدفع هذه الأفكار إلى حيزّ التنفيذ، والكثيرون من العظماء الذين خلدوا أسماءهم فى سجّل التاريخ بدافع من خيالهم وروحهم الابتكارية، والأمثلة لا تعد ولا تُحصى فى شتى العلوم والميادين الحيوية المختلفة، لهذا فإنى أتوجه إلى الشباب من الجنسين وأقول لهم: أتيحوا لخيالكم[1] فرصة بالحافز والتدريب المثمر، ولا يثبّط عزيمتكم أن تكون بعض أفكاركم خيالية، بل حاولوا إخضاعها - بقدر الإمكان - للتطبيق العملى، ويجدر بكم أن تُخرجوا بعضًا منها إلى حيّز التنفيذ، وإن لم تكن لها قيمة فى حد ذاتها».

٥ - اللباقة:

إذا أردت أن يحبك الناس فكن شفوقًا بهم ومعنى شفقتك بهم أن تفكر فيما يُدخل عليهم الاطمئنان والرضا والسرور، واللباقة، أو القدرة على اختيار القول المناسب، فكلها تجعل سُبل العيش أيسر مع الناس. واعلم أن للكلام شروطًا. لا يسلم المتكلم من الزلل إلا بها، ولا يعرى من النقص إلا بعد أن يستوفيها، وهى أربعة.

فالشرط الأول: أن يكون الكلام لداع يدعو إليه؛ إما فى اجتلاب نفع، أو دفع ضرر.

(١) لا ينبغى أن يغيب عن بالنا أن الخيال عملية آلية ذهنية صرفة.

والشرط الثانى: أن يأتى به فى موضعه، ويتوفى به إصابة فرصته.

والشرط الثالث: أن يقتصر منه على قدر حاجته.

والشرط الرابع: أن يتخير اللفظ الذى يتكلم به.

فهـذه أربعة شروط، مـتى أخلّ المتكلم بشرط منهـا، فقد أوهن فـضيلة باقيها.

واللياقة، تتضمن أيضًا، معنى كبحْ جماح النفس، فإن القدرة على ضبط النفس عند هيجان الغضب يعد من ألزم الصفات للشخصية الجذابة، وقد قال على بن أبى طالب كرّم الـله وجهه: أول عوض الحلـيم عن حلمه أن الناس أنصاره.

لا تجعل لسانك يخونك قط، فإن القدرة على الكلام، وإن كانت لا تقوم بشىء، إلا أنها بغير مراعاة اللياقة تفقد قيمـتها، فاجتهد فى اكتساب اللياقة، وسوف تكتسب بهـذا طلاوة تزيد من قوة تأثيرك فى الناس على اخـتلافهم.

قال الشاعر:

رأيت العــز فى أدبٍ وعقــلٍ   وفى الجهل المذلَّة والهوان

وما حُسْن الرجال لهم بحُسْنٍ   إذا لم يسعد الحُسْن البيان

كـفى بالمرء عيبـــاً أن تـــراه   له وجهٌ وليس له لســـان

إن اللياقة أول مـا تقتضى منك حُسْن المـعاشرة للناس، فقد يـفقد بعض الناس فـيما بينهـم المودة والحب، ولكنهم يستطيـعون أن يتـعايشـوا فى أمان واطمئنان، علـى الرغم من ذلك، بُحسْن المعاشـرة.. قال عـمر بن الخطاب رضى الله عنه لطليـحة الأسـدى: «قتلت عكاشـة بن محـصن، فلا يحـبك قلبى، كما جاء فى قصص العرب.

فقال له طليحة: فـمعاشرة جميلة يا أمير المؤمنين، فـإن الناس يتعاشرون على البغضاء».

وقد صدق طليحة، فإن الإنسان ينبغى أن يعاشر الناس معاشرة حسنة ولو كان يبغض بعضهم. وقد قال عبد الله بن عباس رضى الله عنهما: «إن أمور التعايش فى مكيال، ثلثه الفطنة، وثلثاه التغابى». فالتغابى والتغاضى والتسامح توفر للإنسان وقتًا هنيئًا يقضيه فيما هو أهم من الحقد والنزاع.. يقضيه فى راحة نفسية، وعمل نافع، وعيش موفور، كما قال الإمام الشافعى:

إذا شئت أن تحيا سليمًا من الأذى — وعيشك موفور، وعرضك صين

لسانك لا تذكر به عورة امرئ — فكلك عورات وللناس ألسن

وعينك إن أبدت إليك معايباً — فصنها وقل ياعين للناس أعين

وعاشر بمعروف وسامح من اعتدى — وفارق، ولكن بالتى هى أحسن

٦- الحماسة:

إن الحماسة الحقيقية المخلصة التى ينفثها المرء فى العمل الذى بين يديه، هى أهم عامل من عوامل النجاح التى ينبغى أن يتسلح بها الشباب، فبغير هذه الحماسة يصبح العمل اليومى عبئًا ثقيلاً، وواجبًا بغيضًا. إن الحماسة تعقب المثابرة، والمثابرة مطلب أساسى لكل نجاح.

ولا تخلط بين الحماسة والصخب والصراخ! شتان بين الاثنين، فالحماسة يجب أن تكون هادئة سالفة، أترى النار لا تكون نارًا حتى يتصاعد منها الدخان؟!

والحماسة سريعة العدوى، ومن ثمّ وجب على أولئك الذين يريدون أن يبلغوا منا مناصب عُليا، أن يضيفوا صنعة الحماسة إلى صفات شخصياتهم.

فإذا كنت بطبعك، خامد العاطفة، فإن مجالستك للمتوقدين عاطفة وحماسةً تفيدك، إذ سرعان ما تسرى إليك عدوى حماستهم، وتسرع بك الخطى إلى تحقيق هدفك فى الحياة.

٧ - الحيوية:

إن الحيوية ليست بـديلاً عن الذكاء ولكنها إذا اجتمعت على قـدر معقول من الحصافـة كانت عاملاً مسـاعدًا على النجاح وقامت مقـام الهبة الفطرية. وليس معنى الحيوية أن تظل فى عمـل لا يهدأ، ولكن الحيوية تتجلى فى روح الابتكار، والإقدام، اعمل فى يقظة واهتمـام، فإن هذا كفيل بأن يطبع الناس بخبرتك، وشجاعتك، وثقتك بنفسك.

والشخص الفاشل يستنفد من الحيوية عادةً، مثلما يستنفد الرجل الناجح، ولكن الأول تنقصـه القدرة على توجيـه الحيوية، ومن ثم تتبـدد هباءً. إنه لا يرسم خط سيـره، ولا منهاج حيـاته، بطريقة تضمـن له الوصول إلى أعظم النتائج بأقل قدر من الحيوية.

ومن إحدى الطرق لاكـتساب الحيـوية أن تحلل أوجه نشاطاتك اليومـية، وإن تستبقى ما يجدى منها، وتستبعد مالا طائل وراءه، فأكثر الناس يجاهدون لإنجاز كل شىء يبدو له صلة بعملهم، وينتـهى بهم الأمر إلى عدم إنجاز شىء ذى بال، برغم ما بذلوه من حيوية ضائعة!!

كن ذا حيـوية، ولكن لا تبدد هذه الحـيوية عبـثًا، فإذا عكـفت على عمل، فاعمد إلى ترتيب بنوده بحسب أهميتهـا مقدّماً الأهم على المهم، ولن تترك شيئًا إلى الذى يليه حـتى ينتهى تمامًـا وتنفض يدك منه. وواظب على هذا المنهج الذى رسمتـه لنفسك. وسوف تنتـهى من إنجاز عملك بغيـر إبطاء أو تأخير كـما كان يحدث من قبل، وعندئذ سوف تشعّ شخصيتك وتمتلئ بالحيوية.

٨ - تفتح الذهن:

ولعله من الأوفق أن تقرن هذه الصفة بصفة الاحـتمال فهى من الصفات الإيجابية اللازمـة للشخصية الجذابة. وتفـتح الذهن معناه ألا تصمّ أُذن العقل عن المعتقـدات، والمقترحات والمبادئ والآراء التى يـعتنقها ويُبديهـا غيرك من الناس، وأما الاحتمال فمعناه أن تكون واسع الصـدر فلا تتبرّم بهذه المعتقدات والآراء مهما كنت فى قرارة نفسك غير متفق معها.

ولا شك أن العادات والتقاليد، والآداب تختلف، ليس من بلد إلى بلد وحسب، بل من إحدى مقاطعات البلد الواحد إلى مقاطعة أخرى!!، فحاول ما أمكنك أن تكيّف نفسك وفق معتقدات القوم وآرائهم.

والاحتمال الحق وتفتح الذهن يتطلبان منك ألا تسوق النقد جُزَافاً. نعم، قد يكون النقد مطلوبًا أحيانًا، ولكن النقد «للنقد ذاته» لا يطلبه أحد ولا يريده، وحتى إذا ألفيت محدّثك يوغل فى الخطأ، فاحفظ عليه ماء وجهه، ولا تبادر إلى تجريحه بالنقد!، وسوف يشكر لك هذا الصنيع، عندما تتبدد الغشاوة عن عينيه، ويعلم أنه كان مخطئًا.

والنقد عقيم كالجدال.. واعلم أنك بالغًا ما بلغت من العلم والمعرفة فإنك لن تكسب جدالاً قط، ذلك أن محدثك سوف يتمسك بآرائه مهما تكن خاطئة، لأنه حينئذ يدافع عن اعتباره وإحساسه بالأهمية!

وليس معنى هذا إنك يجب أن تضحى بمبادئك ومعتقداتك فى سبيل الغير، كلا. بل تتمسك بكل ما تراه حقًا وصوابًا.. ولكن لا تحاول بالنقد والجدال أن تُلزم به غيرك، وقد قال أحد الحكماء:

«الرجل الذى أنزلته عند رأيك اقتدارًا، لمَ يزل عند رأيه مقيمًا»

فكن أيها العاقل مقبلاً على شأنك، راضيًا عن زمانك، سَلماً لأهل دهرك، جاريًا على عادة عصرك، متفادياً لمن قدّمه الناس عليك، متحننًا على من قدّمك الناس عليه، ولا تباينهم بالعُزْلة عنهم فيمقتوك، ولا تجاهرهم بالمخالفة لهم فيعادوك، فإنه لا عيش لممقوت، ولا راحة لمعادى.

٩- المرح:

هذه صفة إيجابية، لعلها أوضح من أن نشير إليها، ولكن أكثر الناس، للأسف، مبلغ أهمية المرح وجدواه. فإذا كنت عبوسًا، منقبضًا مكتئبًا على الدوام فالأوفق أن تستشير طبيبًا، أما إذا كنت تنشد الشخصية الجذابة فلابد لك من صفة المرح، والإشراق، والتفاؤل، فلهذا يحبك الناس، ويلجأون إليك ويحبون صحبتك.

فـلا أحد ينجـذب إلى الشخص البـاكى، المتـأوه، المتوجع دائمًـا! وإنما ينجذب الناس على الدوام إلى الشخص المشرق، الضـاحك، المتفائل، وعسى أن تكون الحياة قاسية «شديدة الوطأة»، ولكن أحدًا لا يحب أن يلجأ لمن يزيد من قـسوتهـا ووطأتها، وإنما نلجـأ جمـيعًـا إلى من يخـفف عنا بعض هذه القسوة، فلابد للمصدور أن ينُفث قال الشاعر:

أفد طبعك الكدود بالجّد راحة يجم[1] وعلّله بشـىء من المزج

ولكن إذا أعطيته المزْح فليكـن بمقدار ما يُعطى الطعام من الملحْ

وقـد كـان النـبى ﷺ يمزح على هذا الوجـه، رُوى عـنه ﷺ أنه قـال: «روِّحـوا القلوب سـاعـة بعـد ساعـة، فـإن القلوب إذا كلت عـمـيت»[2]، وقوله ﷺ: «إنى لأمزح ولا أقول إلا الحق»[3]، فمن مزاحه ﷺ ما روى أن عجـوزًا من الأنصار أتتـه فقالت: يا رسـول الله ادع لى بالمغفـرة فقـال: أما علمت أن الجنة لا يدخلهـا العجائـز؟. فصرخت. فـتبسـم رسول الله ﷺ وقال: أما قـرأت قوله تعالى: ﴿إِنَّا أَنشَأْنَاهُنَّ إِنشَاءً ﴿٣٥﴾ فَجَعَلْنَاهُنَّ أَبْكَارًا ﴿٣٦﴾ عُرُبًا أَتْرَابًا﴾[4]، وأتته أخرى فى حاجة لزوجهـا فقال لها: الحقى زوجك ففى عينه بياض، فانصرفت عجلى إلى زوجها، وجعلت تتأمل عينيه فقال لها: ما شأنك؟ فقـالت: أخبرنى رسول الله ﷺ: أن فـى عينيك بياضًا، فـقال: أما ترين بياض عينى أكثر من سوادهما.

وسُئل الشعبى عن أكل لحم الشـيطان، فقال: نحن نرضى منه بالكفاف، وقيل له: ما اسم امرأة ابليس لعنه الله؟ فقال: ذلك نكاح ما شهدناه.

وقال رجل لفلاح: بكم تعمل معى؟ قال: بطعامى. فقال له: أحسن قليلاً!

قال: فأصوم الاثنين والخميس!

(١) فى بعض النسخ نجم.

(٢ ، ٣) العقد الفريد: ٣ / ٣٠٦، ونهاية الأرب: ٤/١.

(٤) الآية رقم ٣١ من سورة الواقعة، وانظر نهاية الأرب: ٤ /٣.

١٠ - التواضع:

من المبادئ الأساسية للشخصية الجذابة فلا أحد قط يحب المتفاخر المباهى بنفسه، وكل متفاخر هو فى الأغلب فريسة إحساس بالنقص يسعى إلى نقله إليك ومن ثم يُرضى ذاته المتعطشة للإحساس بالأهمية، ولكن على حسابك أنت.. وقد قال ابن المعتز: لما عرف أهل النقص حالهم عند ذوى الكمال استعانوا بالكِبْر ليعظمّ صغيرًا، ويرفع حقيرًا وليس بفاعل.

أما الإعجاب فيُخفى المحاسن، ويُظهر المساوئ ويُكسب الذمّ، ويصدّ عن الفضائل، وقد رُوى عن النبى ﷺ أنه قال:

«إن الُعجب ليأكل الحسنات كما تأكل النار الحطب»

وقال على بن أبى طالب كرَم الله وجهه: الإعجاب ضد الصواب وآفة الألباب.

وقال بزرجمهر: النعمة التى لا يحسد صاحبها عليها: التواضع، والبلاء الذى لا يرحم صاحبه منه: العُجْب.

وقال بعض الحكماء: عُجْب المرء بنفسه أحد حساد عقله وليس إلى ما يكسبه الكِبْر من المقت حدّ، ولا إلى ما ينتهى إليه العُجْب من الجهل غاية، حتى إنه ليطفئ من المحاسن ما انتشر، ويسلب من الفضائل ما اشتهر، وناهيك بسيئة تُحبط كل حسنة، وبمذمّة تهدم كل فضيلة، مع ما يثيره من حنق، ويُكسبه من حقد!

فإذا اتضح لك من ملاحظتك لنفسك أنك ميال إلى التفاخر، فأتح الفرصة للتواضع أسبوع واحد، وأؤكد لك أنه كاف ليحقق لك الكثير، ولن تأتى نهاية هذا الأسبوع حتى تكون قد أصبحت قبلة أصدقائك وموضع ترحيبهم.

١١ - إنكار الذات:

وإنكار الذات مثله مثل التواضع فإذا كنت منصرفًا إلى التفكير فى الآخرين أكثر من انصرافك إلى التفكير فى نفسك، فأنت بطبيعتك متواضع، منكر لذاتك.

ولبئس من يعمل عملاً، يؤديه للغير هدفه الكسب والنّفع! فإن السعادة ليست فى المكسب، وإنما السعادة فى أن تؤدى للآخرين خدمة، أو تُسْدى إليهم يدًا دون أن تنتظر عليها جزاءً أو شكورًا، كما قال الشاعر:

لا يبذل العُرْف حين يبذله   كمشترى الحمد أو كمعتاضه

بل يفعل العُرْف حين يفعله   لجوهر العُرْف لا لأعراضه

فعلى من أسعد بجاهه ثلاثة حقوق: يستكثر بها الشكر ويستمد بها المزيد من الأجر:

أحدهما: أن يستهل معاونة الناس مسرورًا، ولا يستثقلها كارها، فيكون بنعم الله متبرّما، ولإحسانه متسخطا، فقد رُوى عن النبى ﷺ أنه قال: «من عَظُمت نعمة الله تعالى عليه، عَظُمت مؤنة الناس عليه، فمن لم يحتمل تلك المؤنة عرّض تلك النعمة للزوال».

والثانى: مجانبة الاستطالة، وترك الامتنان، فإنهما من لؤم الطبع، وضيق الصدر، وفيهما هَدْم الصنيع، وإحباط الشكر.

والثالث: ألا يقرن بمشكور سعيه تقريعاً بذنب، ولا توبيخًا على هفوة، فلا يفى مضض التوبيخ بإدراك النجّح، ويصير الشكر وْجدًا[1]، والحمد عيبًا، ولذلك قال النبى ﷺ: «أقيلوا ذوى الهيئات عثراتهم»[2].

وقال النابغة الجعدى:

ألم تعلما أن الملامة نفعها   قليل إذا ما الشىء ولىّ فأدبرا

---

(١) وجدًا: غضبًا.

(٢) ذوى الهيئات: أصحاب المروءات المستقيمين الذين اشتهروا بحُسن السُمْعة..

وأمـا الإسعـاف فى النوائب، فـلأن الأيام غـادرة، والنوازل عـائرة[1]، والحوادث عارضة، والنوائـب راكضة، فلا يغدر فيهـا إلا عليم، ولا يستنقذه منها إلا سلم. وقد قال عدى بن حاتم:

كفى زاجراً للمرء أيام دهره　　　تروح له بالواعظات وتعتدى

فـإذا وجـد الكريم مـصـابًا بين الناس، حـثـه الكرم وشكـر النعم على الإسعاف بما اسـتطاع إليه سبيلاً، ووجـد قدرةً عليه. رُوى عن النبى ﷺ أنه قال: «خيرٌ من الخير مُعْطيه، وشرٌ من الشر فاعله».

والإسعاف فى النوائب نوعان واجب وتبّرع .

فأما الـواجب فما اختص بثـلاثة أصناف من الناس وهم الأهل والإخوان (الأصدقاء) والجيران.

أما الأهل فلممـاسة الرحم وتعاطف النسب وقد قيل لم يَسـدْ من احتاج أهله إلى غيره.

وأما الإخوان فلمسـتحكم الود، ومتأكد العهـد، سُئل الأحنف بن قيس عن المروءة فقال: صدق اللسان، ومـواساة الإخوان، وذكر الله تعالى فى كل مكان.

وأما الجار فلدنوّ جاره، واتصال مزاره، قال بعض الحكماء:

من أجار جاره أعانه الله وأجاره، وقـال رسول الله ﷺ: «مازال جبريل يوصينى بالجار حتى ظننت أنه سيورثه».

وقال بعض الشعراء:

حـقٌ على السـيد المرجـو نائلـه　　　والمستجار به من العُـرْب والعجم

ألا يُنيل الأقاصى صـوب راحته　　　حتى يخـص به الأدنى من الخدم

إن الفـــرات إذا جاشت غواربه　　　روى السواحل ثم امتد فى الأمم

---

(١) عائرة: مُهْلكه.

وأما التبرع فمن عدا هؤلاء الثلاثة: من البُعَداء، الذين لا يدلون بنسب، ولا يتعلقون بسبب، فإن تبرع بفضل الكرم، وفائض المروءة فنهض فى حوادثهم، وتكفّل بنوائبهم، فقد زاد على شروط المروءة، وتجاوزها إلى شروط الرياسة.

قيل لبعض الحكماء: أى شىء من أفعال الناس يشبه أفعال الإله؟ قال: الإحسان إلى الناس.

وقد لحظ المتنبى ذلك فى قوله:

لولا المشقة ساد الناس كلهم الجود يُفقِر والإقدام قتّال

وله أيضًا:

وإذا كانت النفوس كبارًا تعبت فى مرادها الأجسام

١٢ - الاعتماد على النفس:

إن إتاحة الفرصة لنفسك تتطلب اكتساب الثقة بالنفس، ولكى تؤتى لك هذه ثمراتها، فعليك أن تعمل على أن يثق بك الناس.. فالاعتماد على النفس يأتى فى ركاب الثقة بالنفس حتمًا، بحيث إذا نمّيت فى نفسك الثانية، فإن شخصيتك سوف تتميز بالأولى. والاعتماد على النفس يرجع فى الأصل إلى الرغبة الأساسية فى الأمان. فإذا سعيت إلى الاعتماد على نفسك، فأنت تهتم بذاتك، أى الوقوف على قدميك بمفردك، بحيث لا تحتاج إلى معونة الآخرين وكفالتهم، ولما كان من شيمة الناس الانجذاب إلى الظافر والمنتصر، فإن اتخاذك موقف الظافر المنتصر، واعتمادك على نفسك، سوف يُكسبك الأصدقاء، وتظفر بمساعدتهم ومعاونتهم وقت الحاجة!

اتخذ مظهر الواثق بنفسه، المعتمد عليها، وسوف تدهش لعدد الذين يتطوعون لمساعدتك ومؤازرتك. جرب بنفسك.

---

(١) رواه الطبرانى.

١٣ - روح المساعدة:

وإذا كان الناس يُسّرون لما تبديه من الاعتماد على النفس، ومن الزهد فى معاونتهم، فإن سرورهم بك يزداد إذا أسديت أنت لهم يدًا فخير طريق لاكتساب الناس أن تكون على استعداد لمساعدتهم. وقد لا تأتى لك روح المساعدة بهذه النتيجة المباشرة، ولكنها كإنكار الذات، من الصفات التى تخصب شخصيتك، وتضفى عليك جاذبية ينقاد لها الناس.

ولا تفرض مساعدتك على أحد، فليس أسوأ من الشخص الدائم السؤال عن النصح إلا الشخص الدائم النصح، فإذا كنت تناقش صديقًا لك فى مشكلة، فهنا يتطلب الموقف أن تساعده باقتراحاتك وآرائك. وإذا ناء كاهل صديق لك بالتبعات، فإن مساعدتك له تكون مشكورة عنده إذا حملت عنه بعض هذه التبعات، وحتى إذا لقيت مساعدتك معارضة من صديقك، فإنه سيحمدها لك على أية حال. وقد فصلنا ذلك من قبل فليس إلى تكراره داع.

١٤ - المظهر اللائق:

عن أبى يعفور قال: سمعت ابن عمر يقول، وقد سأله رجل عما يلبس من الثياب قال: ألبس ما لا يزدريك فيه السُفهاء، وما لا يعيبك فيه الحكماء[١].

وقال بعض الشعراء:

إن العيون رمتك إذ فاجأتُها   وعليك من شهر الثياب لباس

أما الطعام فكل لنفسك ما تشا   واجعل لباسك ما اشتهاه الناس

واعلم أن المروءة أن يكون الإنسان معتدل الحال فى مراعاة لباسه من غير إكثار ولا إطراح.

إن الثياب اللائقة نعمة كبرى يمكن استغلالها. وليس معنى هذا أن تكون الثياب فادحة الثمن، بل يكفى أن تكون أنيقة، لائقة، نظيفة، طيبة المنظر، فالرجل الذى تشيع الفوضى فى هندامه لابد أن تشيع الفوضى فى تفكيره كذلك!

فعن مالك بن عوف قال: «أتيت رسول الله ﷺ وأنا قشف الهيئة، قال: «هل لك من مال؟» قلت: نعم. قال: «إذا آتاك الله مالاً فلير أثر نعمة الله عليك وكرامته». وفى حديث آخر «إذا آتاك الله مالاً فليُر عليك فإن الله يحب أن يرى أثره على عبده حسنًا، ولا يحب البؤس ولا التباؤس».

وصحّ عن رسول الله ﷺ قوله: «أحسنوا لباسكم، وأصلحوا رواحلكم حتى تكونوا كأنكم شامةً فى الناس».

والحديث يشير إلى أن المسلم شخصية فذة ممتازة، فكما طلب منه أن يطهّر باطنه بالإيمان بالله والارتباط به، طلب منه أن يكون فى مظهره كاملاً أنيقًا، بحيث يسترعى انتباه الناس فى ملبسه ومركبه وأثاث بيته، وحتى يكون فيهم كأنه شامة بينهم، أى بارزًا ظاهرًا.

وكان الحسن البصرى يلبس ثوبًا بأربعمائة، وفرقد يلبس المُسَح، فلقى الحسن، فقال: ما ألين ثوبك؟ قال: «يا فرقد ليس لين ثيابى يبعدنى عن الله، ولا خشونة ثوبك تقرّبك من الله» وقد أنكر أحد المتزمتين على أبى الحسن الشاذلى جمال هيئته، وكان هذا الرجل ذا رثاثة، فقال له أبو الحسن: يا هذا: هيئتى هذه تقول: الحمد لله، وهيئتك تقول: اعطونى من دنياكم!

إن المظهر اللائق يكسبك احترام النفس، وإحساسًا بالثقة والاطمئنان. وإذا شئت تجربةً على مدى تأثير الثياب فى الشخصية فجرّب هذه الوصفة: إذا دبّ اليأس إلى نفسك يومًا: خذ حمامًا ساخنًا، وتوضأ وطهِّر نفسك تطهيرًا تامًا، ثم ارتد ثيابًا نظيفة طيبة المظهر، واحكم هندامك وتطيّب كما لو كنت مدعو لحضور حفلة، ثم صلّ ركعتين لله، ثم نظم غرفتك ونسق أساسها كما لو كنت تعدها لاستقبال نفر من علِيَة القوم، واجلس مسترخيًا فى مقعد وثير ولسوف تدهش للاختلاف الذى تحسه فى اتجاهك الذهنى.

إن الصفات الأربع عشرة السالفة الذكر، هى الصفات المادية أو الخلقية المحددة التى بإمكانك تنميتها لاكتساب الشخصية الجذابة، وهناك صفات عامة

من الأوفق أن تجعلها نصب عـينيك. فلا ينبغى أن تتجـاهل العادات والطباع وآداب السلوك، ولا تحاول قـط أن تشذّ عن المألوف فيـستهـجنك الناظرون، وإلى هنا وقف بنا جواد المقال، وفى الوصية العاشرة تفصيل لما فيه إجمال.

كيف تكسب ودّ الناس ورضاهم أثناء المناقشة؟

من المعلوم أن المناقشـة تتيح لك فرصة إظهـار بعض مميزات شخصـيتك الجذابة التى سبق أن ذكـرناها آنفًا. . كالاحتمال مثـلاً. ولكن المناقشة لا هى بالمناظرة ولا هى بالجـدال، ومـا عليك إلا أن تناصب مـحدّثك الخـلاف فى وجهة النظر أو الرأى لتراه على أتم استعداد لمبادلتك خلافًا بخلاف.

إن اختلاف الرأى لا يفسد للودّ قضـية كما يقولون، ووسيلتك لتنأى عن هذا الخلاف: أن تتـجنّب الإدلاء برأى محدد حتى تقف على رأى مـحدّثك، وأن تتجـنب كذلك الخوض فـى أجدر موضـوعين بإثارة التوتر وهمـا الدين والسياسة.

ابدأ نقاشك بالنقاط الـتى تتفق فيها مع الآخـرين، وتجنّب أن توجه إليهم سؤالاً يُنتظر أن يكون جوابه «لا» فهذه الكلمة عَقَـبة، وإذا قالها محدثك كان من الصعب عليه إلا أن يحافظ عليها بعد ذلك، هكذا يدفعه كبرياؤه.

والمتـحـدث اللبق هو الذى ينال ممن يحـادثه عـددًا من كلمـة «نعم» أى الموافقة، فى أول الأمر، ذلك أن كلمة «نعم» لا تحتاج إلى مجهود عصبى من الإنسان، أما حين يقول الرجل «لا» فمـعنى ذلك أن جهازه العصبى بكامله، وجهازه العضلى أيضًـا يتحفزان تلقائيًا للدفاع عن مـوقفه فى الرفض، ولهذا حاذر أن تجعل محدّثك يصدمك بكلمة «لا» من أول الطريق، وحتى تتحاشى ذلك، كن لبقًا، واقبل منه ما يريد أن يسلمّ به أول الأمر.

حقًا، إن كلمـة «نعم» من الذى تتحدث إليه أو تناقـشه هى نصف اتفاق فى النهـاية، على الأقـل، فإذا أردت أن تـكسب الناس إلى وجـهـة نظرك، فاسألهم أسئلة يكون جوابها: «نعم. . . نعم».

من طبيعة الإنسان أن يعتز برأيه هو، وأن يتحمّس لفكرته الخاصة، وما دامت هذه طبيعة متأصلة فى الناس، فلا تفرض آراءك على الغير، دعهم يفكروا حتى يصلوا إلى قرار، وما عليك إلا أن تبثّ فيهم الثقة بأنفسهم، وأنت تسوق لهم وجهة نظرك المجرّدة، ويصدق هذا مع الآخرين كجماعات، كما ينجح مع الأفراد.

ومن مميزات الشخصية الجذابة التى تجلوها المناقشة الإخلاص وإنه لمن السهل أن تتابع قول محدّثك، ولكن الإخلاص شىء آخر، وإنما يتأتى الإخلاص من شغفك بما يُقال. وفى استطاعتك أن تحوّل بلباقة مجرى الحديث إلى الناحية التى تلذ لمحدثك، وهنا يُتاح لك أن تُبدى إخلاصًا فى الاستماع لما يقوله محدثك، لا من باب التملّقَ والرياء وإنما بدافع شغفك الإنسانى الأصيل.

فإذا أردت أن تكسب روح التعاون عند الآخرين، فاجعل الشخص الآخر يحس أن الفكرة هى فكرته، وتذكر بصدد ذلك حكمة قديمة من الصين تقول: «الرجل العاقل هو الذى إذا أراد أن يتصدر الناس، جعل نفسه خلفهم، إن البحار والأنهار أكثر انحدارًا من الوديان والجداول، ومع هذا فهى تتلقى الجزية من مياهها».

كما أن لك عاطفة تسوقك فى كثير من الأحيان إلى اتخاذ موقف معين أو تبنّى رأى خاص، فإن للآخرين عاطفة أيضاً، وكما يسرك أن يراعى الآخرون عاطفتك فإنه يسرّهم أن تحترم عواطفهم بنفس المقدار، وقد يكون الشخص الآخر مخطئًا، لا تلمُه، تذرّع بالصبر وطول البال، قل: تُرى كيف أتصرف لو كنت مكانه؟.. إذا تساءلت بهذه الروح، تكون قد كسبت نصف الشوط، ويبقى النصف الثانى، وفى وسع عبارة لبقة منك أن تأتى بالعجائب.

إن تفـهّم مواقف الناس وعـواطفهم يُكسـبك أصدقـاء، ويجزيك نتـائج طيبة، وبأقل خسارة ممكنة، ومهما بدا بعض الناس عُتاة قُساة القلوب، أو غير منطقيين، فـإن طبيعتـهم الإنسانية هى التى تسـود آخر الأمر، إنهم ضعـفاء، وكل منهم يشكو سوء حظه وطالعه، ولهذا فهم فى حاجة إلى العطف، وهم يطلبـون ذلك، فلماذا لا تنـيلهم ما يطلبـون؟ إنك تسـتطيع أن تكسب الناس حين تقدّر أفكارهم، وتتفهّم عواطفهم.

فى المنافسة شىء من التحدى، لكنه تحد كـريم، والإنسان بطبعه ميّال إلى قبول التحدى والرد عليه، أليس هذا هو أصل ما ننعم به من حضارة وارتقاء؟ هل كان العقل البشرى سيتـفتق عن هذا الكمّ من العلم والأدب والحياة المرفهّة لولا الطموح الذى هو نوع من تحدّى العقبات التى تعترضه فى الطريق؟!

إن فى التحدّى والرد عليه حـماسة تشتعل فتـزيد من طاقات المرء وتدفعه إلى القـيام بما لا يسهـل إتيانه فى الظروف العـادية، وكل ما يبـتغيـه الرجل الناجح، هو الفـرصة لإثبات تـفوّقه حين يتـعرض للتـحدى، فـاحرص عند تعاملك مع الناس، أن تُثير فيهم حمّية المنافسة الشريفة وروح التحدى.

ليس هناك فى البشر من تخلو نفســه من العواطف النبيلة، بل إن التوسل إلى العواطف النـبيلة فى قلوب الناس، يُعتـبر طريقـة ناجحة تمامًـا فى كسب الآخرين إلى وجهة نظرك، كما أنهـا لن تؤدى إلى مضرة لو قُدّر لها الفشل، ولا تنسى أن هذا هو الوتر الحسّاس فى نفوس الناس.

أنت وأنا، والناس جميـعًا يكرهون أن ينتقدهم غيرهم، إلا أننا جـميعًا؛ كثيرًا ما نفـعل أفعالاً تستدعى الانتقاد، فإذا أردت انتـقاد الغير، وكان هنالك موجب حقيقى لذلك، فالفت النظر إلـى الأخطاء تلميحًا، وبكل لباقة. ومن الضرورى فى العلاقات الإنسانية أن تجـعل الآخر يحتفظ بماء وجهه، ذلك أن الأمر الجـازم، من الصعب على النفس أن تتقـبّله، وحتى لو لم يشك الرجل الذى توجه إليه أمـرك، فإن توجيهك إليه النقد بلهـجة الطلب أو الأمر الذى

يأخذ صفة الأعلى، كمن يخاطب من هو أدنى منه، سوف يترك فى نفسه جرحًا غائرًا، لوقت يطول، قبل أن يندمل.

أما الاقتراح المهذّب، فهو مستساغ لا يشعر المرء تجاهه بغضاضة، فينفذه راضيًا محتفظًا بعزّته وتقدير نفسه، فحاول دائمًا أن تحفظ ماء وجه الآخرين.

إن عبارة واحدة أو حتى كلمة واحدة مفعمة بالعطف والحنان والتشجيع، ربما غيّرت مجرى حياة إنسان، فدفعت به إلى النجاح، وما أصدق ذلك فى حياة العظماء والنابغين، كما أنه يصدق على الناس العاديين، بل حتى فى حال الحيوانات، فالتشجيع المثمر وحُسن التعامل يؤدى إلى نتائج أفضل، والأمثلة على ذلك كثيرة.. فكم من زوجات صالحات وقفن خلف أزواجهن، فكُنّ لهم عونًا صادقًا على طريق نجاحهم فى الحياة.. وكم من مفكرين وأدباء وعلماء وطدوا العزم على النجاح فى حياتهم.. فكان لهم بإرادتهم الحرة القوية ما أرادوا.

ومن باب التشجيع الحافز أيضًا، أن تجعل الخطأ الذى يأتيه الآخرون يبدو بسيطًا ميسور التصحيح، فحينذاك تكون فعلاً قد ساعدت صاحبه على إصلاحه، وبخلاف ذلك، إذا جعلت الخطأ يبدو جسيمًا أو وخيم العواقب فى نظره، إنك بذلك ستحطم أى استعداد طبيعى لديه فى أن يُحسّن نفسه، ويُصحح خطأه.

ونعود للتذكير يقول رسول الله ﷺ: «من أتاه أخوه متنصلاً ـ أى معتذرًا فيقبل منه، مُحقًا كان أو مُبْطلاً».

فأولى بك أن تعيش صديقًا طيّباً، وليكن لسانك نداء النجدة للمكروبين، وليكن قلبك، مرفأ الراحة للمُتْعبين.

• كيف تصبح محدثًا بارعًا؟

في وسعك أن تصبح محدّثاً بارعًا، تكسب ودّ الناس ورضاهم فى الحديث، وتصطنعهم لنفسك لو توخيّت القواعد التالية:

١ - كوّن لنفسك محصولاً وفيرًا من المعلومات. ويتيسر لك ذلك بالقراءة. فبهذا تضمن أن تبدى شغفًا إذا تناول الحديث موضوعًا ألممت بطرفه.

٢ - كن مستمعًا طيبًا، مخلصًا، هل لاحظت يومًا، وأنت فى جماعة، شخصًا يتحين الفرصة التى تفرغ فيها من كلامك ليلتقط هو الحديث ويستأثر به؟.

إن الجماعات لا تخلو من فرد كهذا، فلا تكن أنت هذا الفرد!

٣ - تكلّم فيما يلذّ لمحّدثك ويُمْتعه، لا تهتم بنفسك فإنما تكسب ودّ محدثك وصداقته إذا ساعدته على إبداء آرائه وسَرْد ما يجول بخاطره.

٤ ـ تجنّب الموضوعات الجدلية التى تتعارض فيها وجهات النظر.

إن فن اصطناع الناس ليس صعبًا عسيرًا، إنه يقوم على دعامتين: كبح النفس، وتقدير مخلص للشخص الآخر. ولا مندوحة لك عن إجادة هذا الفن سواء كنت تبغى النجاح المادى، أو السعادة الشخصية.

• وهذه نصائح تستطيع إذا اتبعتها أن تصبح خطيبًا مفوّهًا:

١ ـ انظر إلى الذين تتحدث إليهم.. سواء كانوا شخصًا واحدًا أم ألف شخص.

٢ ـ افتح فمك جيدًا وأنت تتكلم ودع الكلمات تخرج واضحة وبصوت عال.

٣ ـ ليكن فمك خاليًا من لفافات التبغ أو اللبان (العلكة) وما شابهها.

٤ ـ اجلس أو قف معتدلاً، بحيث تكون عضلات حلقك وفكيك مرتخية حتى تستطيع أن تتنفس وأن تتكلم بسهولة.

٥ ـ كن منبسط الأسارير، وأنت تُلقى خطابًا شديد الثقة بنفسك مؤمنًا بحديثك.

• وَصيّة.. لجميل الآداب مرعيّة:

وصىّ عبد الله بن الأهتم ابنه فقال:

«يابنى لا تطلب الحوائج من غير أهلها، ولا تطلبها فى غير حينها، ولا تطلب ما لست مُستحقًا فإنك إن فعلت ذلك كنت حقيقًا بالحرمان».

وأخيرًا هذه هى قواعد النجاح:

* **لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد:** لا داعى للاعتذار، وبادر بإنجاز كل ما تستطيع إنجازه من الأعمال، دون أن تؤجله ساعة أخرى.
* **كن حاسمًا:** والواقع أن أكثر الناجحين من رجال الأعمال يتبعون هذه القاعدة. فهم يستيقظون من نومهم مبكرين، ويعدون أنفسهم ـ فى هذا الوقت الذى يكون فيه الذهن أقدر على التفكير النير السليم ـ برامج عملهم طوال اليوم بادئين بالأهم فالمهم منها.
* **تعاون مع معاونيك:** الواقع أن توزيع العمل أمر لابد منه، لأن تركيزه فى يد فرد واحد مهما تكن كفايته ـ أشد خطرًا على العمل، عدا ما فيه من أضرار بصحة القائم به نتيجة تحميله فوق ما يطيق ويستطيع. .

الوصية السابعة

كيف تعيش سعيداً ؟؟

إن السعادة غاية الجميع، أما السبيل إلى السعادة فمختلف باختلاف الطبائع.. فليست السعادة ناحية مادية.. وإنما هى حالة نفسية.. تتمثل فى ضبط الرغبات حتى لا تخرج عن حدود الاستطاعة.

إن السعادة أمر نسبى.. يخضع لقدرات الفرد.. كل حسب إمكانيات تفكيره.. ونوازع شعوره.. ودوافع نفسه.. ولكنها مع ذلك قدر مشترك بين الناس.

وأساس السعادة أن نُجعل النفس تنسجم مع ظروف البيئة وترضى بها.. وأن نشبع رغباتنا بدون إفراط.. ولكى تتم السعادة للإنسان يجب أن يكون معافا فى بدنه.. ميسرا فى معيشته.. رضيا فى خلقه.. معززا فى آخرته.. فإن كان كذلك.. كان سعيدا.. وإلا.. غير سعيد ويقول المنفلوطى: « حسبك من السعادة فى هذه الدنيا ضمير نقى، ونفس هادئة، وقلب شريف، وأن تعمل بيدك ».

إن طريق السعادة هو الذى يهىء الفرص للخلق والابتكار.. هو الذى يحقق التحرر من الآلية العمياء والتكرار الممل..



من أهم أسبـاب السعادة فى الحـياة، قول الحق والنزاهة، وتحـرى العدل وعمله فـإنه يُكسب الإنسان من المزايـا ما لا يقدّر، وأول مـا يُستـفاد منه هو راحة الضمـير وثقة الناس بما يُقال ويُعمل، إضـافة إلى حُسْن الظن، ولو لم يفهموا سببه.

يوجد أناس يرضون رؤسـاءهم أكثر مما يرضون ضمـائرهم، ويقولون ما يعجب الناس لا ما يعتقدون أنه الصدق، ويرتكبون الظلم طلبًا للجاه أو العلو فى المنصب. ومع هذا فـقد ربحـوا قليـلاً وخسـروا كثـيرًا.. لقـد خسـروا الفضيلة، وخسـروا الضمير، وفـازوا بقليل من الحظ العاجل وتبعه كـثير من الفشل الآجل.

ولقد رأيت من الزملاء من تمسكوا بهذه الفضيلة فخسروا وفشلوا؟!

ولكن لم يكن عيبـهم أنهم التزموا الحق والصدق والعدل، بل عـيبهم أنهم التزموا هذه الصفـات فى سماجة، فقالوا الحق من غيـر أدب، والتزموا الصدق من غير لباقة، وتحرّوا العدل فى غير لياقة!! فتعلم من هذا.. أن تقول الحق فى أدب، وتتحـرى العدل والصدق فى لبـاقة ولياقـة، فمن غضب بعـد ذلك كان الذنب ذنبه ولا ذنب علـيك.. ولا تتعجل النتـيجة، فـقد تحس من الحق نارًا، ويهب عليك من العدل لفحة جحيم، ولكن ذلك أشـبه ما يكون بالامتحان، إن صبرت له انقلبت النار جنة، واللفحة الحارة نسيمًا عليلاً.

كثـير من الناس يخطئون فيظـنون أن المال هو كل شىء فى الحياة، يبيـعون أنفســهم للمال، ويحـاولوا أن يتزوجوا للمـال، ويضيّعـون أعمـارهم للمال، ويفرِّطون فى الفضيلة للمال. وقد دلتّ التجارب على أن أسعد الناس من وضع المال فى موضعـه اللائق به، فلم يرفضه رفضًا باتًا، ولـم يذّل فى سبيله، ونظر إلى المال على أنه وسيلة من وسائل السعـادة، لا كل السعادة، ولم يطلبه إلا مع الشرف والعزة والإباء، فإن تعارض معها ضحّى بالمال للفضيلة وغنى الضمير.

أن النبيل ليس من ورث نسبًا ومالاً. . فـاستخف بالناس والأشياء اتكالاً على وراثتـه. . بل النبـيل من خلق نفسـه. . ومـا زال بها كل يوم يجـددها بعمله. . ليـخلف للمستقـبل ثمرة مجهـوداته. النبيل من لا ينتظر «الظروف» و«الحظ». . . و«البـخت» تلك الكلمات التى يتـملح بها الذليل الخـامل، بل ينتهز الفرص ليجعلها صفحات جليلة فى كتاب عمره. . وما الأيام والساعات سوى فرص ثمينة للنابه يستخرج منها العجائب.

وفى هذا العصر الذى أصبحت فيه النواحى العاطفـية غير مستقرة، تروق المادية فى نظر الناس حـتى أصبح الناس يـتطلعون إلى مـالا تملكه أيديهم. . حتى ما لا يرجونه لأنـفسهم. . إذن ماذا يفعل الإنسان للظفـر بهدف أو أكثر يؤمن بأنه يُفـضى به إلى السعـادة؟. . إن على المرء ألا يرسل نظره إلى أعلى كثيرًا ولا إلى أسفل كثيرًا بحيث لا تشمل نظرته أهدافًا كثيرة.

سُئل النبى محمد ﷺ: ماهى السعادة؟

فقال ﷺ: «القناعة».

وقد قال سعد بن أبى وقاص رضى الله عنه لابنه:

«يابنى إذا طلبت الغنى، فـاطلبه بالقناعة. . فـإن لـم تكن قناعة. . فليس يُغنيك مال».

ما هى خير وسيلة للظفر بالسعادة؟

يقول العلمـاء: أنه لا سبـيل إلى الظفر بالسعـادة إذ التمـستهـا بالبحث عنها. . وإنما سبيلك إلى نيلها هو أن تجعلها تلحق بك. . أن تثابر على العمل فى جدٍ ودأب. . ولا تدّخر وسعًا فى أداء واجبك.

أن تعيش حياتك على أحسن ما فى مستطاعك. .

ان ترضى بما هو فى يديك. . ولا تأسف على ما فاتك.

أن تدرك إدراكًا عميقًا أنك لا تستطيع تحقيق السعادة لغيرك.. ما لم تتلألأ إشراقة السعادة على وجهك.. بأن تلقى بالك.. وترعى سمعك إلى مشورة ذلك الصوت الهادئ الضئيل.. المنبعث من أعماقك الذى يسمونه الضمير.. أو.. الوجدان.. أو الشعور الباطنى.

ألا تصرف كل همك إلى الأمور المادية.. فتلهيك عن تنمية ثروتك الروحية التى هى أداتك لتحقيق طمأنينة الفكر.. وسكون النفس.. ورخاء البال.

فكن رجلاً فى الحياة.. ذا ضمير وعقل صحيح. ذا قلب ووجدان حى. وإذا كنت كذلك.. فأنت سعيد مهما انتابتك خطوب أو مهما توالت عليك محن.

نعم..

أليس من السعادة.. أن ترى قلبك يناضل الخطوب جبارًا.. قويًا؟ ونفسك تصرع الأهواء ساخرة عنِّية؟

وأليس من السعادة أن تقف فى جو تمازجت فيه عناصر الشقاء.. واستتر بعضها تحت أستار البعض غشاً.. وخديعةً.

أليس من السعادة.. ألا تؤثر فيك هذه المؤثرات.. ولا تفل من عزمك.. أو تلين فى قنانك؟.

أليس من السعادة؟

أو أليست السعادة كلها فى أن تخرج من تلك المعامع فائزًا منصورًا.. مستذلاً متاعب الحياة.. مستهينًا بآلامها؟

إنها لأعظم سعادة وأيم الله فى هذه الحياة.

ومما لا شك فيه أن عنصر الدين فى الحياة يحقق قدرًا كبيرًا من أسباب السعادة.

وأفضل الدين أن يكون سمْحًا لا غلظة فيه، فلا يدفع بصاحبه إلى هلكة التطرف!!، وألا يكون ضيّق الأفق، فيناهض العلم، بل يجعل صاحبه يؤمن أن الدين والعلم صِنوان، لأن الدين الصحيح لا يناقض العلم الصحيح، لابد منهما جميعًا للإنسانية، فالعلم لحياة العقل، والدين لحياة القلب واعلم أن الصحة هي أغلى أنواع السعادة.. وليست السعادة مالاً ولا جاهًا ولا سلطانًا.. ولكنها قبل كل شيء صحة كاملة.

يقول بعض الأطباء: «لكى نكفل لذواتنا جهازًا عصبيًا صحيحًا وجسمًا معافى سليمًا يجب أن نرّوض عقولنا على الأفكار الصالحة والبريئة من الآثام، لأن الأفكار الشريرة الدنسة تضعف العقل وتفسده، وتجرّه إلى الجنون»[1].

ولهذا قال الرسول ﷺ: «البر لا يبلى والذنب لا يُنسى والدّيان لا يموت فكن كما شئت كما تدين تُدان»[2]، وقال أيضًا: «من ساء خُلُقه عذّب نفسه، ومن كثر همّه سقم بدنه»[3]، وقال: «من سعادة المرء حُسْن الخُلُق، ومن شقاوته سوء الخُلُق»[4]، وقال ﷺ: «إنما بُعثت لأتمم مكارم الأخلاق، وقال الله تعالى فى صفة نبيّه: ﴿وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ﴾. فمن ساء خلقه ساءت سُمعته.. وتنغصت معيشته.. وهل تُرجى مع هذا سعادة؟

والخلاصة: لكى تتم السعادة للإنسان يجب أن يكون معافًا فى بدنه.. وميسَّراً فى معيشته.. رضياً فى خُلُقه.. معززًا فى آخرته.. فإن كان كذلك.. كان سعيدًا.

---

(١) المرشد الطبى الحديث: بحث قام به مجموعة من العلماء، المكتبة الحديثة ـ بيروت ـ صـ٤٤.

(٢) كشف الخفاء ومزيل الألباس عما اشتهر من الأحاديث على ألسنة الناس. الشيخ إسماعيل بن محمد العجلونى، مكتبة التراث الإسلامى. حلب - دار التراث، القاهرة. بدون تاريخ جـ١ صـ٢٣٦ رقم الحديث ٢٠٦.

(٣) منتخب كنز العمال فى هامش مسند الإمام أحمد بن حنبل. علاء الدين على المتقى بن حسام الهندى المطبعة الميمنية (القاهرة ١٣١٣) طـ١، جـ١، ص١٣٢.

(٤) المرجع السابق، جـ١، ص١٣٢.

نظم ذوقك:

ولشدّ ما نأسف له إذ نرى المدارس والجامعات تُعنى بالعقل، فتضع له المناهج الطويلة الوافية فى مختلف العلوم، وتُعنى بالجسم، فتنظم الألعاب الرياضية المختلفة ثم لا تقيم وزنًا ولا تضع منهجًا لتربية الذوق، وهو الأحق بالعناية والأجدر بالرعاية، فإن قصّرت فى ذلك، فتول أنت تربية ذوقك بنفسك، ووجّه إليه كل همتك، فما معنى الحياة بلا ذوق أو تذوق؟ وما هى الدنيا بلا جمال؟

ثم إن إشباع عاطفة الجمال ليس ضروريًا للصحة النفسية فحسب، بل إنه ضرورى أيضًا للشعور بالسعادة ثم إنه ضرورى لتهذيب الخُلُق، وهنا ينصح به التربويون أيضًا، فإن سير ريتشارد لفنجستون يرى مثلاً أن تذوق الجمال ورؤية الجمال فى الكون طريق للتخلق، كما دعا إلى ذلك جون روسكين حيث يرى «أن الأخلاق دين الجمال، والإنسان الذى يتأمل الجمال فى الطبيعة وفى الفن إنما يتحد بالتعاطف مع الجمال الذى صنعه الله والجمال الذى صنعه الفنان. وهذا الاتحاد يسبغ على نفس الإنسان حلة من السمو الخُلُقى فيشعر المرء باتقاد نبيل وسمو رفيع، ويعيش فى سعادة مطلقة سعادة الجمال»، ويقول أيضًا: «إن تعليم الذوق هو لا محالة تهذيب للطبع» كما يقول: «إن التخلق هو وحده الجمال حقًا».

كما أن أهمية الذوق فى ترقية الأفراد والجماعات، أهم من عمل العقل. فالفرق بين إنسان وضيع وإنسان رفيع، ليس فرقًا فى العقل وحده، بل أكثر من ذلك، فرق فى الذوق. ولئن كان العقل أسّس المدن ووضع تصميمها، فالذوق جمّلها وزينّها. وإن شئت أن تعرف قيمة الذوق فى الفرد، فجرده من الاستمتاع بمناظر الطبيعة وجمال الأزهار، وجرّده من أن يهتز للأدب الرفيع والصورة الرائعة، وجرّده من الحب فى جميع أشكاله وأوصافه، ثم انظر بعد ذلك ماذا عسى أن يكون؟ ولماذا عسى أن تكون حياته؟

وإن شئت أن تعرف قيمة الذوق فى الأمة، فجرّدها من حدائقها وبساتينها، وجرّدها من مساجدها الجميلة والجليلة، وعمائرها الضخمة، وجرّدها من نظافة شوارعها، وتنظيم متاحفها، ثم انظر بعد ذلك فى قيمتها، وفيما يميّزها عن غيرها من الأمم المتوحشة، والأمم البدائية.

إنى لأرثى لحال كثير من شبان اليوم، الذين لا يعرفون الجمال إلا فى وجه فتاة، ولا يعرفون الذوق إلا فى الحديث معها، والتظرُّف إليها، مع أن فى الدنيا جمالاً يفوق هذا بمراحل، وللذوق مجال يجد فيه من المتعة ما يقصر عنه الوصف، ولكنهم عدموا الذوق كما عدموا حُسْن التربية، فلم يفهموا للحياة وللجمال معنى إلا فى حدود ضيقة.

إن للذوق مراحل كمراحل الطريق، ودرجات كدرجات السلّم، فهو يبدأ بإدراك الجمال الحسى، من صورة جميلة، ووجه جميل، وزهرة جميلة، وبستان جميل، ومنظر طبيعى خلاب، ثم إذا أحسنت تربية الذوق، ارتقى إلى أرقى المعانى، فهو يكره القُبح فى الضعة والذِّلة، ويعشق الجمال فى الكرامة والعزة، وينفر من أن يَظلم أو يُظلم، ويحب أن يعدل ويُعدل معه، ثم إذا ارتقى الإنسان فى الذوق كره القُبْح فى أمته وأحب الجمال فيها، فهو ينفر من قُبح البؤس والفقر والظلم فيها، وينشد جمال الرخاء والعدل فى معاملتها، فيصعد به ذوقه إلى مستوى المصلحين، والإصلاح المؤسس على العقل وحده لا يُجدى، وإنما يُجدى الإصلاح المؤسس على العقل والذوق جميعًا.

فعلى هذا الأساس نظِّم ذوقك. استشعر الجمال فى مأكلك وملبسك ومسكنك، صادق الزهور وتعشّقها، ثم انشد الجمال فى مجال الطبيعة، وارقب بعين القلب مناظر البساتين والحدائق، والسماء ونجومها، والشمس ومطلعها ومغيبها، والبحار ولقد جرّبت الناس، فوجدتهم يخضعون للذوق أكثر مما يخضعون للمنطق، فبالذوق لا بالعقل تستطيع أن تستميلهم وأن تأسرهم وأن توجههم، وأن تصلحهم إن شئت، أما العقل وحده فلا يستطيع أن يأسر إلا الفلاسفة.. بل قليلاً منهم..!!

ليس عندى نصيحة لك أغلى من أن تُكَوِّن ذوقك ثم تُنَمِّيه وتُرَقِّيه، فإن فعلت ذلك، ضمنت لك سعادة الحياة والاستمتاع بها، وضمنت لك سموّ أخلاقك، ونُبل عواطفك، وضمنت لك نجاحك على قدر كفايتك.

وهذه دعوة لك ولأترابك من أبناء الجيل: فلنسعَ إذن لبلوغ السعادة.. ولنصحب الحق والجمال والخير والذوق الرفيع.. حتى نجنى ثمار سعينا.

الثقافة.. غذاء ضرورى:

من أقوال الفيلسوف «جوستاف لويون»: قوام العمران شيئان: الجوع.. والحب..

وهو يعنى أن الجوع يدفع الإنسان إلى العمل.. والحب يدفعه إلى الاجتماع.. وليس يريد بالجوع الشعور بخلوّ المعدة فقط.. بل جوع العقل إلى المعرفة.. وجوع النفس إلى الدين.. وجوع الوجدان إلى جمال الفن.

ولا يمكن للإنسان أن يوفر لنفسه السعادة.. إلا إذا أخذ نصيبه من غذاء العقل والنفس والوجدان.. وكلما تزوّد من ذلك الغذاء ازداد نصيبه من السعادة وقد كان الفيلسوف «أرنست رينان».. يقول بعد أن يُلقى دروسه الرائعة لسامعيه: «مهما اعتقدتم فى أنفسكم المقدرة والنبوغ وسعة الاطلاع.. فإنكم ستظلون دائمًا فى حاجة إلى الاستزادة من المعارف.. ولن يكون لكم ذلك إلا بواسطة المطالعة.. فاقرأوا ما استطعتم من مؤلفات الأقدمين والمعاصرين..».

إنك إنسان قبل أن تكون مهندسًا أو طبيبًا أو تاجرًا أو نحو ذلك، وإنك إنسان ذو عقل، كما أنك إنسان ذو معدة، وكما يجب عليك تغذية معدتك يجب عليك تغذية عقلك، وليست الهندسة أو الطب وغيرها تغذّى عقلك إلا فى ناحية محدودة ضيّقة. إن الطب يغذّى مجموعة من الأجهزة والغدد وخلايا الجسم، ولكن مجموعة صغيرة من الخلايا فى الدماغ - وربما هى الأهم - لا تجد غذاءها فى الطب ولا الهندسة، إنما تجده فى المعلومات العامة والثقافة العامة.

ولذلك فإن كثيرًا من الأطباء والمهندسين أو نحوهم، وهم فى معرفتهم الواسعة بمهنتهم، تجدهم أشباه عوام، فيما عدا فنّهم الذى تخصّصوا فيه.. تسمع جدالهم أو آراءهم فى غير فنِّهم فيضحكك حديثهم كما يُضحكك حديث من لم يتثقفوا. وليست الجرائد والمجلات الرخيصة كافية للغذاء الذهنى النافع.. بل إن كثيرًا من هذه المجلات الرخيصة تضر أكثر مما تنفع.. عمادها إثارة الغرائز، بحديثها وقصصها وصورها، فهى تعالجها (بالإثارة وما إليها)، كأنه ليس فى الوجود شىء غير هذه الغريزة، فأعيذك بالله من أن يكون أفقك فى الحياة هذا الأفق الضيق المحدود.

لست أريد أن أُقيم لك البراهين بأكثر من أن تقارن بين شباب قضوا أوقات فراغهم فى لعب الطاولة، أو ورق اللعب، أو حديث فارغ فى الأندية والمقاهى، وبين شباب أحبوا الكتب والمطالعة ووضعوا لها برامج لتثقيف نفوسهم وتوسيع عقولهم، فغيروا عقليتهم. ومن ذلك الحين أصبحت لهم مكتبات تشمل النفائس من كتب التراث الإسلامى، وشتى أنواع العلوم، أريدك أن تقارن بين هاتين الطائفتين أيهما أكثر لذة ومتعة لأنفسهم وأيهما أكثر نفعًا للأمة، وأيهما أجدر بلقب إنسان؟

لا تظن أنك تستطيع أن تكون طبيبًا عظيمًا بقراءتك فى الطب وحده ولا أن يكون زميلك مهندسًا عظيمًا بقراءته فى الهندسة وحدها.. فالعقل وحده وثقافته فى أى مجال آخر يفيد صاحبه فى الموضوع الذى تخصص فيه.. فكم أتت فكرة طبية سامية من ثقافة اجتماعية أو فلسفية؟!، وكم أتت فكرة هندسية عظيمة من قراءة كتاب فى الأدب أو فى الاجتماع؟!

ويُخيّل إلىّ أن كثيرًا من الأطباء ينقصهم المنطق مثلاً! فلو تعلموا شيئًا من المنطق لاستطاعوا أن يحددوا بالضبط نوع المرض ونوع العلاج، وخاصة فى الأمراض التى تتشابه أعراضها وتتقارب أوصافها، فالمنطق وحده هو الذى يستطيع أن يقول بناء على هذه الأعراض المتشابهة ـ إن هذا المرض كذا دون

كذا. والطبـيب الناجح هو الذى مُنح مَلَكة منطقيـة بالفطرة، ولو نُمِّيت هذه الملكة الفطرية بشىء من الفلسفة والمنطق العلمى، لكان صاحبها أنبغ وأعظم.

مفتاح هذه المشكلة أن تجتـهد أول أمرك، أن تكون لك هواية فى فرع من فروع الثقـافة العامة، كنوع من دراسـة التاريخ أو نوع من الأدب، أو نوع من الدراسة النفسية أو الاجتماعيـة بجانب دراستك الخاصة، تبدأ فيه على مهل، وتحبب نفسك فيه رويدًا رويداً، كـما يفعل من يريد أن يمرّن نفسه على هواية تنسـيق الزهور، أو الكتابة والتـأليف، أو الرسم أو نحـو ذلك، فإذا صـبرت على هذا قليلاً قليـلاً، وجدت أن لذّتك تنمو شيـئًا فشيـئًا، ولا تزال كذلك حتى تصبح هذه الهواية «كيفًا» لا تصبر عنه، ولا تستطيع العيش بدونه ولكنه «كيف» راق سـام نبيل نافع، فإذا أوصلت إلى هذه الدرجـة استسـخفت من يضـيّعـون أوقات فـراغهم فى الحـديث التـافه واللعب السـخيف، والقـراءة الرخيصة، وأحببت أن تصادق من قويت ثقافته ونضج تفكيره.. ونعمت هذه الصداقة.

أليس عجيبًا أن تسمع من زملائك أنهم يريدون قتل الوقت بلعب الورق، أو قتل الوقت بالحـديث التافه، أو قتـل الوقت بالكلام فى أعراض الناس أو نحو ذلك؟!.. كأن الوقت عدو يُقاتل مـع أنه المادة الخام للحياة، وهو أجدر بأن يُصادق لا أن يُقاتل، ولكن كم يجنى الإنسان على نفسه بمعاداة أحق شىء بالصداقة؟!.. وهناك الثقـافة من حيث أنها مصدر للسـعادة أو الشقاء.. إن الثقافة تشحذ الحس، وتشـحذ الذهن.. فتصيب كل نواحى الرجل. ونواحى المرأة تصور أنك ستعيش بعد ذلك أربعين أو خمسين عامًا، وتصورّ ماذا تجنى فى هذه السنين الطوال، إذا أنت صـرفت جزءًا كبـيرًا منها فى تقـويم نفسك وتثقيف عقلك؟ وتصورّ كم ستخسر إذا أنت صرفت أكثر وقتك فيما يضرّ ولا ينفع بل أنت إذا حسبت ما تكتسبه فى الثقافة بحساب اللّذة الشخصية وجدت نفسك تتلّذذ فيما يُنمّى عقلك أكثر مما يُشبع لذائذك الجسمية!

إن المثقف التام التثقيف، الذى تثقف حسه، وتثقف عقله، وتثقف قلبه، وجمع إلى العرفان الحكمة، هو أسعد رجل على هذه الأرض.. سعيد فى شبعه وجوعه، سعيد فى عُرْيه واكتسائه.. سعيد ما بقى له شعاع عقله، ودفء قلبه، وتفتح بصيرته.

نظم حياتك:

كان أحد معارفنا رجل قانون كبير، وذا عقلية جبارة، كان إذا حدّثك عن القمار شرحه شرحًا وافيًا وبفلسفة دقيقة، ومع ذلك وقع فى هذه العادة السيئة، فكان يسهر كل ليلة على مائدة القمار حتى أضاع ثروته، ثم اضطر آخر الأمر أن يبيع بيته، ويصرف ثمنه فى الميسر، ثم اضطر أن يبيع أثاث بيته، حتى أضاع كل شىء، ثم مد يده لأقاربه الأغنياء فأعطوه مرة ثم كفّوا أيديهم عنه، وركبه الهم الثقيل فانفجر شريان فى مخه فمات. ولا يزال بيته يذكرِّنى بمأساته!!

وأعرف مصلحًا اجتماعيًا كبيرًا، وعاقلاً دقيقًا لبقًا، هوى اللعب فى البورصة، فكسب نحو مائة ألف جنيه فى لعبة، وابتنى منزلاً فخمًا، ثم خسر فى اللعب أيضًا، فباع بيته الذى بناه، وأثاث بيته، وركبه الهم أيضًا، فالتجأ إلى الخمر يُسرّى بها عن نفسه، فما زال كذلك حتى وقع فى عادة، الخمر كما وقع فى عادة الميسر، وأفرط فى الشرب، وما لبث أن مات بانفجار فى الدماغ!

إننى أحذرك أن تكون كأحد هؤلاء، تستهويهم المائدة الخضراء فيلتفون حولها؛ وللشيطان مداخل فى ذلك، ثم يستهويك باللعب من غير نقود، ثم يحّرك إلى اللعب بالنقود، فإذا أنت مقامر، أعاذك الله.

وتذكر أنه يجب أن تكون لك ميزانية كميزانية الدولة المنظمة تعرف مقدار دخلك وخرجك، ولا تصرف أكثر من دخلك، بل لا يصح أن تصرف كل دخلك. فالليالى من الزمان حبالى لا تدرى ماذا يحدث؟ وكم من المال تحتاج؟

وقاك الله شر السوء.

وكان لنا أستاذ كبير فى كلية الطب، يتقاضى ألف جنيه فى الشهر كمرتب، ويحصل على ثلاثة أمثاله من عيادته، ولكنه كان مسرفًا فى بيته، يقيم كل أسبوع حفلات استقبال وحفلات رقص وموسيقى، ويستدين كل شهر ما يحتاج إليه بيته من خبز ولحم ولبن وغير ذلك، فإذا جاء أول الشهر، اصطف الدائنون على باب الكلية حتى يقبض الأستاذ مرتبه، ثم يخرج ليوزع عليهم معظم مرتبه ولا يبقى منه إلا ما يكفى ثلاثة أيام، فكان يقول: لعن الله السبعة والعشرين يومًا آخر الشهر، وكان يمد يده إلى زملائه فى الكلية فيقترض منهم!!

حذار أيضًا أن تكون مثل هذا، بل لابد أن تعيش عيشة اقتصادية لا إسراف فيها ولا تقتير، وأن تكون معيشتك منظمة وبمقدار ما تكسب، بل أقل مما تكسب: لا حرمان ولا بهرجة، واعلم أن اضطرابك وفساد ميزانيتك شهرًا واحدًا، يجّر عليك فساد فترة طويلة، وإذا فسدت ميزانيتك وأنت لم تتزوج بعد، فأولى من أن تفسد بعد الزواج، وقاك الله شرّ الدّين.

واعلم أن الأخلاق ليست صدقًا وعدلاً وشجاعة فقط، بل إن من أهم الأخلاق تنظيم الحياة أيضًا، ولهذا ينصح علماء النفس بتوحيد ذات الشخص وتقويتها وانسجام عناصرها لتكون شخصية قوية متماسكة[(١)] ويؤيد ذلك ليبنتز بقوله: «يتركب أسعد الناس من مجموعة متناسقة من أوجه النشاط العقلى والخلقى»[(٢)].

فمن الخير لك أن تسير فى حياتك المالية بنظام وإتقان.. ولئن يمد الناس أيديهم إليك يقترضون منك، خير من أن تمد يدك لتقترض منهم.

وفى الحديث الشريف، قال رسول الله ﷺ: «اليد العُليا خير من اليد السُّفلى».

حفظك الله من هذه الشرور وجعل يدك هى العُليا دائمًا.

---

(١) علم النفس أسسه وتطبيقاته التربوية للدكتور عبدالعزيز القوصى ـ مكتبة النهضة المصرية (القاهرة ١٩٧٠) ص٢٩٨ - ٣٠٠.

(٢) آثار ليبنتز الفلسفية جـ١ ص١٤٨ باللغة الفرنسية.

العادات والقواعد السليمة:

لو قلت إن الإنسان هو مجموعة عادات لم تكن بعيدًا عن الصواب فالعادة هى التى تكسب كل ذى حرفة سحْنة خاصة، حتى لتدرك إن كان هذا مدرسًا أو طبيبًا أو خيّاطًا إذا أنت دققّت النظر فى شكله، واعلم أن للعادة قوة كقوة الطبيعة، وقوة العادة هى التى تجعل المسنِّين يرفضون الآراء الجديدة برغم ما عند بعضهم من المرونة، ثم إن العادة توفر الزمن والانتباه، وتجعل الشبان أمثالك يُسرعون فى اعتناقها ومن ثمّ فهم على استعداد لقبول ما تقوم البراهين على صحته.

قال جان جاك روسّو: «يولد الإنسان ويموت وهو مسترقّ مُستعبد يُشدّ عليه القماط يوم يولد، والكفن يوم يموت..» وهو يقصد بذلك تقيده بالعادات من يوم أن يولد إلى يوم أن يموت، فهو حين كان فى بطن أمه مقيّد بعادات موروثة من أبويه، ثم بعادات تعوّدها مدى الحياة منذ أن كان طفلاً إلى أن صار شيخًا.

ومن نعم الله عليك وعلى أمثالك، أن كانت العادة سهلة التغيير، فيمكنك تغيير العادات السيئة التى ورثتها عن آبائك إلى عادات أحسن منها وجدتها فى طريقك.

قواعد عملية للسعادة والنجاح فى الحياة:

إن هناك قواعد عملية للسعادة والنجاح فى الحياة، إن سرت عليها، أوصلتك إلى شاطئ النجاح بأمان، وإليك هذه القواعد وهى لكاتب أمريكى يقدم فيها رأيه واختباراته فى السعادة والطرق التى تصل بك إليها.

١ - حينما تستيقظ من النوم كل صباح قل لنفسك «سأقضى اليوم سعيدًا». إن السعادة تنبع من أعماق النفس، والمرء يغدوا سعيدًا بالقدر الذى يعتزم به أن يجعل نفسه راضيًا بكل ما يكون.

٢ - حاول دائمًا أن تكيّف نفسك وفقًا لما هو كائن، بدل من أن تحاول تكييف ما يحيط بك وفقًا لما تريد أن يكون. فإذا اكفهرّ الجو مثلاً

على غير ما كنت تتوقع فقل لنفسك «حسنًا أرجو أن يكون القدر قد أراد لى الخير من وراء ذلك رغم ما اعترض سبيلى من العقبات».

٣ ـ لا تغفل العناية بـصحتك. اعط بدنك حـقه من الرياضة والتـغذية، وحذار أن تسىء استعـماله بل حافظ عليه واحفظ فيـه وصية رسول الله ﷺ لك فى الحديث الشريف «إن لبدنك عليك حقا»، يكن لك عونًا فيما تصبو إليه بسرعة وإتقان.

٤ ـ حاول دائمًا أن تشحذ عقلك بأن تدرس شيئًا نافعًا كلما استطعت ذلك، وبأن تقرأ موضوعات يحتاج فهمها واستيعابها إلى تركيز الفكر.

٥ ـ قبل أن تخرج إلى العمل كل يوم، اعتزم أن تقدم لشخص ما صنيعًا محمودًا دون أن تُنبئه بأمره، وأن تقـوم بأداء مهمة واجبة كنت تحب أن تُرجئ أداءها.

٦ ـ حاول أن تـكون دائمًا أنيـقًا، وأن يكون لبـاسك متَّـسقـاً مع سنك ومركزك الاجتماعى، واعتزم مهما كانت ميولك أن تحترم جميع من تلقاهم، وأن تكون رقيـقًا فى حديثك معهم ولا تنتـقد أحدًا منهم، كما لا تحاول أن تتدخل فى شئونهم الخاصة.

٧ ـ عش ليومك الذى أنت فيه، ولا تحاول أن تعالج مشاكل حياتك كلها فى يوم واحد، إنك تستطيع أن تفـعل أشياء كثيرة خـلال اليوم، إذا ركزت تفكيرك فيها، ولم توزع تفكيرك فى أحداث الماضى أو المستقبل.

٨ ـ ضع لنفسك كل يوم برنامجـاً معيَّناً سجّل فيه مـا ينبغى أن تفعله فى كل ساعة من ساعات النهار، وسـترى أنك قد لا تتبع هذا البرنامج بدقة ولكنك ستفيد منه كثيرًا.

٩ ـ خصّص لنفسـك فى كل يوم نصف ساعة، تخلو فيـها إلى نفسك، وتقضـيها فى هدوء واستـرخاء، متأمـلاً فى قدرة الله ومُعدداً نعـمَه التى أسبغـها عليك.. فهذه الفـترات تجلو بصيرتك، وتزيدك فَـهمًا لحقائق الحياة.

١٠ ـ ثق بأن الله معك، ومن كان الله معه فلن يخاف من أى مخلوق، ولا تخف من أن تستمتع بكل ما هو جميل، ولا من أن تحب كل ما هو جدير بالحب.

كيف تتغلب على عاداتك السيئة وتغيرها إلى عادات أحسن منها وجدتها فى طريقك؟.

فيجب لذلك اتباع القواعد الآتية:

١ ـ اعزم عزماً قوياً لا يشوبه تردد، وضع نفسك فى المواضع التى لا تلائم العادة القديمة، وارتبط ارتباطات كثيرة منافية لها وإذا رأيت أن إعلان عزمك على تركها مما يبعدك عن العودة إليها، فافعل، مثلاً، إذا أحببت أن تترك التدخين، فتعمّد جلوسك مع أصحاب لا يدخنون، وأعلن بين أصدقائك أنك تركت التدخين، فهذا مما يعينك عليه.

٢ ـ لا تسمح لنفسك بمخالفة العادة الجديدة إلا بعد أن تتمكن جذورها من نفسك وحياتك، فإنك إذا سمحت لنفسك ولو مرة بالتدخين، انفلت العيار، كالبكرة تلف خيطًا عليها، فإذا سقطت البكرة ولو مرة واحدة انحلّ من الخيط ما يحتاج إعادة طيّه إلى عشرات من اللفات، ولذلك كان العزم على ترك العادة السيئة مرة واحدة خيراً من تركها بالتدريج، لأن التدريج يشوّقك إليها باستمرار.

٣ ـ انتهز أول فرصة لتنفيذ ما عزمت عليه، فإن الصعوبة ليست فى العزم، وإنما هى فى تنفيذه.

٤ ـ حافظ على قوة المقاومة واحفظها حية فى نفسك، وذلك بأن تتبرع كل يوم بعمل صغير لا تقصد منه إلا مخالفة نفسك وآرائك، لأن هذا يعينك على مقاومة أفدح المصائب عند حلولها.

الحقوق والواجبات:

سادت عند الشبان فكرة خاطئة، وهى شدة المطالبة بالحقوق من غير التفات إلى أداء الواجبات مع تلازمهما، فهما معاً ككفتىّ الميزان، إن رجحت إحداهما خفّت الأخرى. وهم يلجأون إلى كل الوسائل للمطالبة بحقوقهم،

ولا نسمع منهم أبدًا من يتحدث عن أداء الواجب! فحذار من الوقوع فى هذا الخطأ، فعلى كل إنسان أن يؤدى واجبه دائمًا كما يطالب بحقوقه.

والإنسان فى هذه الحياة لا يعيش لنفسه فحسب. وإنما يعيش له وللناس ولسعادته وسعادة الناس، وأداء الواجب، يؤدى إلى تحقيق السعادة، فالطالب الذى يؤدى واجبه لأسرته يسعدها، والأغنياء بتأديتهم ما عليهم من بناء للمستشفيات، وتبرّع للخيرات، يزيدون فى راحة الناس ورفاهيتهم، وعلى العكس من ذلك السارقون والسكّيرون، فإنهم بإهمالهم الواجب عليهم وعدم إطاعتهم قوانين البلاد، يزيدون فى شقاء الناس وتعاستهم ومقياس رقىّ الأمة إنما هو فى أداء أفرادها ما عليهم من واجبات، فالذى يتّقى الله فى صناعته يسعد الناس بإتقانه، ولا يبقى العالم ويرقى إلا بأداء الواجب، ولو أن مجتمعاً قصّر فى أداء كل واجباته لفنى فى الحال. والأمة المتأخرة إنما بقيت لأن أفرادها قاموا بأداء أكثر الواجبات وتأخرت بالقسم الذى لم يُؤدَّ، ويجب أن يؤدى الواجب لأنه واجب، لا طمعًا فى ربح ولا هربًا من خسارة، وإن فى ما نؤديه راحة لوجداننا، والذين يؤدون واجبهم رغبة أو رهبة، إنما هم تجار يبيعون اليوم ما يقبضون ثمنه غدًا.

ومثلنا الأعلى أن نتلذذ فى أداء الواجب، كما نتلذذ من خير ينالنا، وشر يزول عنا، ويجب أن ننشد مع أبى العلاء قوله:

فلا هطلت علىّ ولا بأرضى   سحائب ليس تنظم البلاد

ونقول كما قال رسول الله ﷺ فى صُهيب: «نعم العبد صُهيب، لو لم يخف الله لم يعصه».

وكثيرًا ما يكلفنا القيام بأداء الواجبات مشقات كثيرة ينبغى أن نتحملها، أو يتطلب منا تضحية يلزمنا تقديمها، فالقاضى العادل قد يُضطر إلى الحكم على صديقه أو قريبه فيؤلمه ذلك، وقد يحمله حب العدل على إغضاب أفراد عظام أو هيئات مختلفة، فيعرِّض بذلك نفسه لشتى الآلام، ومع ذلك يجب

أن يتحملها بابتسام، بل أكثر من ذلك فالجندى يقف فى ميدان القتال موقفًا يُعرِّض فيه نفسه للموت، فيفعل ذلك عن طيب خاطر فداء لأمته. وربّان السفينة إذا عطبت، يجب أن يبقى فيها حتى ينتقل ركابها إلى قوارب النجاة، ثم يكون آخر من ينزل. وكثيرًا ما يؤدى إعلان إنسان لرأيه وتمسكه بمبدأه إلى إبعاده عن منصب، ويحرمه من فائدة ومع ذلك يجب أن يتحمل التضحية، مهما آلمت، عن رضا وارتياح، ويجب أن يَعُدّ مكافأة الضمير فوق كل مكافأة، ولكن يجب أن يُنبّه هنا إلى أمرين خطيرين كثيرًا ما يخطىء الناس فيهما:

أولهما: أن بعض الناس يفهم التضحية واجبة لذاتها، مع أنها لا تُستحب إلا حين يطلبها الواجب، فما يفعله بعض زُهّاد الهنود من إيلامهم أنفسهم، ولو من غير مقابل، عمل لا يُستحب. وكذلك من يحرم نفسه من التمتع بلذات الحياة، لا لغرض يُرتجى من ورائه إلا المثوبة، عمل خاطئ، وقد نهى رسول الله ﷺ من نذر أن يصوم قائمًا فى الشمس، فأمره بالصيام ونهاه عن القيام فى الشمس، لأنه تعذيب لا مسوِّغ له.

ومن الخطأ ما يدور على ألسنة الناس من قولهم الثواب على قدر المشقة، فهو ليس صحيح أحيانًا، إنما يصح حين تُتحمل المشقة لعمل واجب أو خير لا يمكن أن يُنال إلا بهذه المشقة.

والثانى: أن ليس لأداء أى واجب تبذله أية تضحية بل لابد من الموازنة بين الواجب والتضحية، فمن تألم من أسنانه مثلاً، لا يصح أن يفرّ من الألم بتضحيته بحياته، ولكن يصح أن يُقلّم أشجاره ليزيد فى إثمارها، كالطبيب يهجر نومه ويتعرض للتعب لإنقاذ مريض، والعالم، يهجر راحته من أجل إخراج كتاب أو فكرة أو استكشاف ينفع الناس، ومتى اقتنع الإنسان بخيرية التضحية بعد هذه الموازنة، وجبت عليه، وإلا كان الفرار منها جُبْن، وكلما عظم الواجب عظمت التضحية، كالذى نشاهده فى الحروب الدفاعية نبذل الكثير من الأرواح للمحافظة على سلامة الوطن.

السعادة نشاط داخلى.. وشعور متزايد بالرغبة فى تنمية علاقاتنا بأنفسنا وبالناس.. ويتبع هذا استحالة وجودها مع المشاعر السلبية.

إنها الشعور بالامتلاء لا بالفراغ الذى يحتاج لمن يملؤه.. وهذا هو هدف الإنسان فى الحياة.

إن هدفنا من الحياة هو أن نحياها كاملة. وأن نحس بوجودنا وأن نكون يقظين متنبهين.. وأن نتحرر من أحلام الطفولة تدريجيًا لنواجه قدراتنا الحقيقية ونعرف حدودها.. أن تكون لنا القدرة على أن نحب الحياة وأن نقبل - فى نفس الوقت - الموت بلا رعب.. أن نواجه الشك الذى تثيره ظروف الحياة دون أن نفقد ثقتنا فى أفكارنا وإحساساتنا طالما أنها تمثل حقيقة عقولنا..

أن تكون لنا القدرة على أن نكون شيئًا مذكورًا سواء وحدنا أو مع من نحب.. أو مع كل أخ لنا على الأرض.. أو مع كل كائن حى.. أن نتبع صوت ضميرنا.. ذلك الصوت الذى يرشدنا إلى أنفسنا.. وألا نمقت أنفسنا إذا لم يصل صوت الضمير إلى أعماقنا.. وألا نفقد الأمل فى أن نسمعه.. ونتبعه فى المرة القادمة.

إن الشخص السعيد هو الذى يحترم الحياة، حياته هو.. وحياة الآخرين.

الرأى والمشورة:

وعليك نفسك، فلا تقطع رأيًا بدون مشورة. فمن استبد برأيه هلك. قالت السيدة عائشة رضى الله عنها: «ما رأيت رجلاً أكثر مشاورة للرجال من رسول الله ﷺ»، وقال الفضل بن الربيع وزير الرشيد: «المشورة فيها بركة وإنى لأستشير حتى هذه الأعجمية يقصد خادمته».

وقال أعـرابى: «لا مال أوفر من العـقل، ولا فقـر أعظم من الجهل ولا ظهر أقوى من المشورة. وقيل: من بدأ بالاستخارة وثنى بالاستشارة فخليق أن لا يخيب رأيه».

وقال على بن أبى طـالب رضى الله عنه: «خاطر من اسـتغنى برأيه»..
وكان ملوك الفرس واليونان لا يـجمعون وزرائهم على أمر يستشـيرونهم فيه، وإنما يستـشيرون الواحد منهم من غـير أن يعلم الآخر لئلا تقع بينهم مـنافسة فتذهب إصابة الرأى.

والأحنف بن قـيس سيّد قـومه، وقـد عُرِف بالحِلْم وإصـابة الرأى، كان يقول: «لا تشاور الجـائع حتى يشبع، ولا العطشان حـتى يُروى، ولا الأسير حتى يُطلق، ولا المقلّ حتى يجد».

وقال أفلاطون: «إذا استـشارك عدوك فجّرد له النصيحـة لأنه بالاستشارة قد خرج من عداوته إلى موالاتك».

وقال الأصمعى:

النصحُ أرخص ما باح الرجال فلا   تردد على ناصح نصحًا ولا تلـم
إن النصائـح لا تخفـى منـاهلهـا   على الرجال ذوى الألباب والفهم

وقد أمر الله تعالى نبيـه ﷺ بالمشورة مع ما تكفل به من إرشاده، ووعد به من تأييـده، فـقال تعـالى: ﴿وَشَاوِرْهُمْ فِي الأَمْرِ﴾[1]. قال قـتادة: أمـره بمشاورتهم تألفًا لهم، وتطيبًا لأنفسهم.

وقال الضحاك: أمره بمشاورتهم لما علم فيها من الفضل.

وقـال الحسن البـصـرى رحمـه الله تعـالى: أمره بمشـاورتهم ليـستن به المسلمون، ويتبعه فيها المؤمنون، وإن كان عن مشورتهم غنيًا.

---

(١) آل عمران: آية ١٥٩.

وروى عن النبى ﷺ أنه قال: «المشورة حصن من الندامة وأمان من السلامة»، وقال عليه الصلاة والسلام: «ما خاب من استخار، ولا ندم من استشار، ولا افتقر من اقتصد».

فإذا عرَضت على المشورة فاختْر لها من هو أهلها، من قد استكملت فيه خمس خصال:

إحداهن: عقل كامل، مع تجربة سالفة، فإنه بكثرة التجارب تصح الروية. عن أبى هريرة رضى الله عنه أن النبى ﷺ قال: «استرشدوا العاقل تُرشدوا، ولا تعصوه فتندموا»[1]. وقال عبد الله بن الحسن لابنه محمد: احذر مشورة الجاهل وإن كان ناصحًا، كما تحذر عداوة العاقل إذا كان عدواً فإنه يوشك أن يورطك بمشورته فيسبق إليك مكر العاقل وتوريط الجاهل.

وقيل لرجل من عَبْس: ما أكثر صوابكم؟ قال: نحن ألف رجل، وفينا حازم ونحن نطيعه، فكأنا ألف حازم. وكان يُقال: إياك ومشاورة رجلين: شاب مُعْجب بنفسه قليل التجارب فى غيره أو شيخٌ هَرِم قد أخذ الدهر من عقله كما أخذ من جسمه.

وعلى الجملة: يُستحب مشورة الشيوخ فإنهم إن عدموا ذكاء الطبع، فقد أفادتهم الأيام حيلة وتجربة. قال الشاعر:

ألم تر أن العقل زينٌ لأهله ... ولكن تمام العقل طول التجارب

وقال أبوالعلاء المعرى:

يرتجى الناس أن يقوم إمامٌ ... ناطقٌ فى الكتيبة الخرساء

كذب الظن لا إمام سوى العقل ... مجيباً فى صُبْحه والمساء

وقال أبو الأسود الدؤلى:

وما كل ذى لب بمؤتيك نُصْحه ... ولا كل مؤت نُصْحَه بلبيب

ولكن إذا استجمعا عند صاحب ... فحق له من طاعةٍ بنصيب

(١) كنز العمال: ٢/ ٨٤.

وقال بعض الحكماء «من استعان بذوى العقول فاز بدرك المأمول.

قيل لعلىّ بن أبى طالب رضى الله عنه: صِفْ لنا العاقل.

قال: هو الذى يضع الشىء مواضعه. قيل: صِفْ لنا الجاهل.

قال: قد فعلت. يعنى بالجاهل الذى لا يضع الشىء مواضعه.

والخصلة الثانية: أن يكون ذا دين وتُقى، فإن ذلك عماد كل صلاح، وباب كل نجاح، ومن غلب عليه الدين فهو مأمون السريرة، موّفق العزيمة.

روى عكرمة عن ابن عباس رضى الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: «من أراد أمرًا فشاور فيه امرأ مسلمًا وفقه الله لأرشد أموره»[1].

الخصلة الثالثة: أن يكون ناصحًا ودودًا، فإن النصح والمودة يصدقان الفكرة، ويمحضان الرأى، وقد قال بعض الحكماء: «لا تشاور إلا الحازم غير الحسود، واللبيب غير الحقود، وإياك ومشاورة النساء، فإن رأيهن إلى الأفن[2]، وعزمهن إلى الوهن».

والخصلة الرابعة: أن يكون سليم الفكر، من هم قاطع، وغم شاغل فإن عارضت فكره شوائب الهموم لا يسلم له رأى، ولا يستقيم له خاطر. وكان كسرى إذا دهمه أمر بعث إلى مرازبته فاستشارهم، فإن قصرّوا فى الرأى، ضرب قهارمته وقال: أبطأتم بأرزاقهم، فأخطأوا فى آرائهم.

والخصلة الخامسة: ألا يكون له فى الأمر المستشار غرض يتابعه، ولا هوى يساعده، فإن الأغراض جاذبة، والرأى إذا عارضه الهوى، وجاذبته الأغراض فسد.

فإذا استكملت هذه الخصال الخمس فى رجل، كان أهلاً للمشورة، ومعدنًا للرأى، فلا تعدل عن استشارته اعتمادًا على ما تتوهمه من فضل رأيك، فإن الخطأ مع الاسترشاد أحمد من الصواب مع الاستبداد.

---

(١) كنز العمال: ٢/ ٨٤.

(٢) الضعف.

قال بعض الحكماء: نصف رأيك مع أخيك، فشاوره ليكمل لك الرأى، وقال الشاعر:

خليلى ليس الرأى فى صدر واحد أشيرا علىّ بالذى تريان

ولا ينبغى لمن طلب المشورة أن يتوهم فى نفسه أنه إن شاور فى أمره ظهر للناس ضعف رأيه، وفساد رويّته، حتى افتقر إلى رأى غيره، فإن هذه معاذير النوكى، وليس يُراد الرأى للمباهاة به، وإنما يُراد للانتفاع بنتيجته، والتحرز عن الخطأ عند الله، وكيف يكون عيبًا ما أدى إلى صواب وصدّ عن خطأ؟!

وقد رُوى عن النبى ﷺ أنه قال: لقحوا عقولكم بالمذاكرة، واستعينوا على أموركم بالمشاورة.

ويقولون: «إذا أشكلت عليك الأمور، وتغيّر لك الجمهور، فارجع إلى رأى العقلاء، وافزع إلى استشارة العلماء، ولا يأنف من الاسترشاد، ولا تستنكف من الاستمداد، فلأن تسأل وتسلم خيرٌ لك من أن تستبد وتندم.

وإذا أشار عليك صاحب برأى ولم تحمد عاقبته، فلا تجعلن ذلك لومًا وعتابًا بأن تقول: «أنت فعلت، وأنت أمرتنى، ولولا أنت ما كان كذا» فهذا كله ضجر ولوم وخفة، فإنما على الناصح الاجتهاد، وليس عليه ضمان النجاح.

ثم لا وجه لمن تقرر له رأى أن بنى فى إمضائه، فإن الزمان غادر، والفرص مُنْتهزة، والثقة عجز. قال الشاعر:

إذا كنت ذا رأى فكن ذا عزيمة ولا تك بالترداد للرأى مُفْسِدًا

وينبغى لمن أُنزل منزلة المستشار، وصار ناصحًا مأمول النجح مرجوّ الصواب، أن يُخْلص النصيحة، فقد رُوى عن النبى ﷺ أنه قال: «إن من حق المسلم على المسلم إذا استنصحه[1] أن ينصحه».

وقوله ﷺ: «المستشير مُعَان، والمستشار مؤتمن».

---

(١) طلب النصيحة.

وربما أبطرته المشاورة فأُعجب برأيه، فاحذره فى المشاورة، فليس للمُعجْب رأى صحيح، ولا روّية سليمة، وربما شحّ فى الرأى لعداوة أو حسد أو مكر، فاحذر العدوّ ولا تثق بحسود، ولا عذر لمن استشاره عدو أو صديق أن يكتم رأيًا وقد استُرشِد، ولا أن يخون وقد أوتمن. قال الشاعر:

وأحب أخاك إذا استشارك ناصحًا وعلى أخيك نصيحة لا تُرْددُ

ولا ينبغى أن يُشير قبل أن يُستشار إلا فيما مسّ، ولا أن يتبرع بالرأى إلا فيما لزم، فإنه لا ينفك من أن يكون رأيًا متهماً أو مطروحًا، وفى أى هذين كان وصمه، وإنما يكون الرأى مقبولاً إذا كان عن رغبة وطلب، أو كان لباعث وسبب.

قال لقمان لابنه: يا بنى إذا استُشهدت فاشهد، وإذا استعنت فأعن، وإذا استشرت فلا تعجل حتى تنظر. وقال الشاعر:

من الناس من إن يستشرك فتجتهد له الرأى يستغششك مالا تتابعه

فلا تمتحن الرأى من ليس أهله فلا أنت محمود ولا الرأى نافعه

أى بنى: من كَثُر اعتباره قلَّ عِثاره.

والسعيد من تصفّح أفعال غيره، فاقتدى بأحسنها وانتهى عن سيئها.

وقد روى زيد بن خالد الجهنىّ عن رسـول الله ﷺ أنه قال: «السعيد من وعظ بغيره».

وقال الشاعر:

إن السعيد من له من غيره عِظةٌ وفى التـجارب تحكيم ومُعْتبر

الوصية الثامنة

اضحك تضحك لك الدنيا



فوائد الضحك:

أثبتت التجارب العلمية الحديثة، أن الجو المرح يدفع الناس إلى علاقات اجتماعية وودية، وهكذا يتبين أن لحالة الشخص النفسية تأثيرًا على الصحة الجسدية والعكس بالعكس، ومن أجل هذا أخذ الطب الحديث ينظر إلى المريض كوحدة مؤلفة من جسد وروح، ولكل منهما متطلباته، وبدأ العلاج ينطلق من هذا الواقع ليستنتج لنا ما يلى:

أولاً: إن الحالة النفسية المرحة الزاهية، الساخرة من مصائب الدهر، تُكسبك الصحة كما تُسبب أحيانًا الشفاء من الأمراض.

ثانيًا: أن الضحك يفعل مفعول المخدر للأوجاع بتأثيره على الجهاز العضلى عن طريق خفض حيوية هذا الجهاز.

ثالثًا: بفضل الروح الساخرة تصبح العلاقة بين الطبيب المعالج ومريضه علاقة ود وتعاون، وهذه العلاقة الحميمة الودية تساعد على تشخيص المرض ووصف العلاج.

يقول الدكتور «ريمون مودى» صاحب كتاب «الشفاء بالضحك» أنه فى بدء ممارسته الطب جاءه رجل مصاب بانهيار عصبى، وكان الرجل يشكو من أوجاع فى الرأس ومن الأرق، فلا ينام إلا قليلاً، وهو يعمل فى مصنع للبسكويت، وفى بيئة لا يطيب له العمل فيها. كان يتردد على طبيبة باستمرار شاكيًا بائسًا واصفًا آلامه، مقطب الجبين متبرمًا بالحياة!. ويقول الدكتور «مودى»: إنه نصح هذا الرجل بأن يسجل نفسه فى مدرسة ليلية لتحسين ثقافته، وهذا سيمكنه من الحصول على عمل أكثر ملاءمة له، وأفضل مستوى. لماذا هذه النصيحة التى تبدو غريبة للوهلة الأولى؟

لاحظ الطبيب أن أعراض الرجل المرضية تأتيه من نفسيته المتشائمة التى ازدادت تفاقمًا بسبب أوضاع عمله غير الملائمة، وبالتالى فقد كان عليه أن يُغير عمله لتحسين حاله، إلا أن الرجل لم يُبال بنصيحة طبيبه.

ويستطرد الدكتور «مودى» فيقول:

«ذات مرة جاءنى الرجل وسيماء الفاجعة بادية على وجهه، لأن مدير العمل السابق قد استُبدل بمدير جديد، أخبرنى أن هذا المدير أراد زيادة الإنتاج بزيادة سرعة توضيب البسكويت حاول الرجل أن يثنيه عن عزمه لأن أجهزة التوضيب لا تتحمل سرعة العمل المطلوبة إلا أن المدير أصرّ على رأيه.

واتفق أن ما توقعه الرجل قد حدث، وأُصيبت أجهزة التوضيب بخلل، وفقدت سرعتها العادية، وأخذت تعمل بسرعة فائقة، وإذا بقطع البسكويت تخرج من آلة التوضيب بكميات هائلة غمرت الرجل، وتساقطت على الأرض، بينما كان مدير العمل يصيح ويؤنب صاحبنا، مع أنه غير مسئول عما حدث، وقد نبهه إلى الأمر سلفًا!

ويتابع قائلاً: بينما كان الرجل يخبرنى هذه القصة، أخذت أتصور ما جرى، وحاولت امتلاك نفسى كى لا أضحك، فلم أستطع، وما كادت تظهر الابتسامة على شفتى من هذه القصة، حتى ابتسم المريض ثم انفجر فى الضحك. ولما هدأت موجة الضحك، نظرت إلى الرجل، وقد انفرجت أساريره، بعد أن اقتنع أن حادثة البسكويت تثير الضحك والابتسام، أكثر مما تثير الذعر وتعظيم الأمور، وأن عليه أن يعمل على تغيير أوضاع عمله، فيتغير حاله.

وهكذا، أخذ صحبنا يسعى إلى تحسين وضعه الثقافى ليتمكن من إيجاد عمل جديد، أكثر ملاءمة له. وبالفعل فقد انتقل إلى عمل جديد، بعد أن أخذ يقدّر الأمور حق قدرها، وينظر إلى الأحداث بشىء من السخرية والتبسيط ويتحاشى التشاؤم والعبوس وتعظيم الصغائر».

وقد نشرت الصحيفة الإنجليزية المعروفة باسم «الصحيفة الانجليزية الجديدة للطب»، وهى من أكثر الصحف الطبية جدّية واحترامًا، مقالاً أوضحت فيه ما وقع للسيد «نورمان كازنس» الذى كان يرأس تحرير «مجلة الترداى»، أنه

ذات يوم كان عائدًا إلى بلاده من سفره متـعبًا، فإذا به يشعر، وهو بالطائرة، بألم مع ارتفاع فى الحرارة، فَدخل المستشفـى وأثبتت الفحوص الطبية أنه كان مصابًا بداء فى العضلات يصعب الشفاء منه.

ويقول السيـد «كازنس» عن نفسه: «ربما تكون المشاعـر والأفكار السلبية المتشائمة هى سبب مرضى، فلماذا لا يكون شفائى بالمشاعر والأفكار الإيجابية مثل الضحك والفرح والتفاؤل؟!

وانطلاقًا من هذا التفكير أخذ صاحـبنا يذكى فى نفسه إرادة الحياة وحب الفرح، فـاشترى أفلامًـا مضحكة، ولاحظ أنه كلـما ضحك خفّت أوجـاعه وتحسنت طاقته على النوم المريح.

وأغرب من كل هذا أن الفـحوص الطبية بالمسـتشفى أظهرت أن الـتهاب المفاصل والعـضلات كان يخف بعـد كل «شطحة» ضحك.. وأكـثر من هذا فقد ترك السـيد «كازنس» المستشـفى وسكن فندقًا حيث الأجواء أكثـر فرحًا، وحيث يمكنه أن يـسترسل فى عـلاج نفسه بالضـحك والمرح، دون أن يزعج سائر المرضى. وبعد عشـر سنوات شُفى صاحبنا تمامًا.. وكتب قـصة مرضه العضال الذى قال عنه الأطباء أن الشفاء منه يكاد يكـون مستحيلاً، مؤكدًا أن خلاصه وشفـاءه تم عن طريق الضحك، ومجابهة الواقع بمعنويات مـرتفعة، ونفسية زاهية ساخرة.

وهناك فى أمريكا يسـتخدمون «البـهلوانات» ومهرجى السيـرك فى شفاء المرضى بالمستـشفيات، ذلك أن المهرِّجين يـتمتعون بموهبـة تمكنهّم من إخراج بعض المرضى من صمتهم والانكفاء على ذواتهم. ولا ريب أن رفض المريض الانفتـاح على طبيبـه، سواء لعجـزه النفسى أو عن سابق تصـميم، إنما يمنع الطبيب عن تشخيص المرض بصورة صحيحة، ووصف العلاج.

وهنا لابد أن نستشهد بـأولئك المساكين الذين تشوّهت وجوههم على أثر حوادث معـيّنة. إن تشويه الوجه فاجعـة تخلق لصاحبها المشـاكل الكثيرة فى

علاقـاته الاجتماعـية، لأن الوجه مـرآة تنعكس عليها مـشاعرنا وإحسـاساتنا وأفكارنا، ومن الصعب أن تحادث مشوّه الوجه بارتياح. وقد تبين أن صاحب الوجه المشوّه يمكنه أن يقيم اتصـالاً اجتماعيًا طبيعيًـا مع سواه، إذا كان ظريفًا يجيـد النكتة ويبث المرح بحـديثه. إن الإنسان الذى يتـمتع بموهبـة الضحك والسخـرية من نفسه ومن مصـاعب الحياة، إنما يتحـمل أعباءه بسهـولة. وقد أشارت الحكمـة الشعبيـة دومًا إلى طول العمر بالمدح والضـحك، ويكفى ما أعلنه أحـد كبـار الأخصائيـين من الأطباء: أن جـميع مـرضاه كبـار السن، وأصحاب الصحة الجيدة من الشباب إنما هم من أصحاب النفسية المرحة.

رابعاً: إن الروح الساخرة تُذكى عند المريض إرادة الحـياة. وقد تبين أنها تساعـد على الشفاء، ذلك أن مـعنويات المريض المرتفعـة تساهم بلا شك فى شفائه. ويقول عالم الطب المعاصر «فرويد»: إن السخرية الباسمة إزاء الوضع الصعب تحرّر الإنسـان، وتتضمن سمـواً وشموخاً.. إن معـانى السموّ ترجع إلى انتصـار الذات التى ترفض الانهيـار أمام الألم والواقع. وأكـثر من هذا، فإن السخرية الباسمة من صـدمات الحياة، تحمل إلى الإنسان اللذة فى ظروف تدعو إلى الألم. وهذه اللذة هى التى تميز السخرية الباسمة.. ومن ثم يصبح لازمًـا أن يدرس الطبيـب فصـلاً يدور عن السـخرية البـاسـمة والضـحك، باعتـبارهمـا من وسائل تشـخيص المرض ووصف الـعلاج، والمساعـدة على الشفاء.

وهكذا يصبح الـطبيب ملزمًا بأن يهـتم بوضع مريضـه الجسدى وحـالته النفسية، وما تتضمنه من استعداد لـلضحك والسخرية من أعباء الحياة، وقبول الحيـاة على علاّتهـا بروح مرحـة. وإذا كان المطلوب من الـطبيب أن يسـاعد المريض على اتخاذ رؤية مـتفائلة فى الحـياة، فإن الطبـيب ينبغى أن يكون هو نفسه متحليًـا بهذه الرؤيا المتفائلة التى تتعالى فوق الألم، وتسـخر من المصيبة وأعباء الحياة بابتسام وظرف، وليس مـعنى هذا أن يتحول الطبيب إلى مُهرّج،

أو يستبدل العلاج الطبى بالعلاج النفسى، إنما المطلوب هو أن يكون العلاج الطبى مقترنًا بحُسْن التعامل مع الحالة النفسية للمريض كما أوضحنا.

الضحك.. لماذا؟!

إن الإنسان الضحوك هو إنسان يسخر من الحياة.. وهل تستحق الحياة إلا السخرية؟!.

إن الإنسان الذى يضحك من الدنيا ثم من نفسه بعد ذلك، هو إنسان قد فهم الحياة وغاص فيها «حتى النخاع».. وأدرك إدراكًا حقيقيًا أن الحياة لا تساوى كل هذا الحزن والألم، وأن العمر أقصى من أن يضيّعه الإنسان فى عويل ونحيب، لا يكاد ينتهى حتى يبدأ من جديد. ولقد أثبتت التجارب أن الإنسان الضاحك هو أطول عمرًا، وأفضل صحة وشبابًا وحيوية من هذا الذى يعيش حياته متجهّماً عابسًا لا تكاد الأحزان تفارقه، ولا تعرف الابتسامة سبيلها إلى شفتيه.

ويقول الدكتور «ريمون مودى» صاحب كتاب «الشفاء بالضحك» أنه شاهد أثناء ممارسته الطب عددًا كبيرًا من المرضى، وقد شُفوا تمامًا من أمراضهم لأنهم عرفوا كيف يجابهون أمراضهم بنفسية ساخرة مازحة؟!

ماذا نعنى بالروح الساخرة من الحياة؟..

إن تحديد الضحك معروف وسهل، فأثناء الضحك يتمدد الفم والشِّفَاه، ويتواصل إخراج النّفس من الصدر، ويتعالى ذلك الصوت الذى نسميه ضحكًا ويهتز الصدر والأضلاع، وتتساقط الدموع إذا استمر الضحك وبلغ حدًا معينًا. إلا أن تحديد معنى السخرية الظريفة هو شأن آخر، وهو أكثر صعوبة.

إن عدة تحديدات أُعطيت للسخرية الظريفة، أما أقربها إلى الصحة، فهو أنها تنبع من نفسية توصلت إلى التعالى فوق أحداث الحياة وعلاقات البشر، بل النظر إليها بتجرد وهدوء. إن الإنسان الذى يبلغ هذه المرحلة النفسية،

يصبح بإمكانه أن يرى الحياة من زاوية السخرية والضحك دون أن يفقد احترام ذاته ومحبتهـا، أو محبة الإنسانية واحترامها، وهذه النفـسية ينتج عنها الفرح والضحك والابتسـام والظرف، إنها نفسية ذلك الذى لا يبلغ الأمـر قلبه قبل حـدوثه، ولا يضيق به ذرعًـا إذا وقع، وبعـد هذه التحـديدات، يمكن وضع الملاحظات الـتـاليـة الـتى تجـيب علـى هذا التسـاؤل الذى أوردناه، وهو «الضحك. . لماذا؟!».

أولاً: يمكن لكل واحـد منا أن يلاحظ أن الضحك يقـترن بانخـفاض حـيوية العضلات، أو بعبـارة أخرى، يقترن بتلاش جسـدى، فلا يعود بإمكان الضاحك أن يقـبض على شيء بقوة، وإذا اشتد الضـحك نحس وكأننا سنغيب عن الوعى، وقـد يكون تراخى العضـلات هذا هو الذى حمل بعض العلماء على القول بأن الضحك يسـبب انخفاض الضغط الدموى وتحرر الطاقة الزائدة. ومن القرن التاسع عـشر قال الفيلسوف البريطانى «هربرت سبنسر»: إن الضحك يؤدى إلى تفـريغ أو إزالة التوتر العصبى ونظرية «فرويد» عن الضحك تقترب من هذه النظرية.

ثانيًا: أثبتت التـجارب العلمية أن هنـاك علاقة بين الروح الساخـرة الظريفة، وبين تركيبة الإنسان الجسدية.

ثالثًا: تتنافى السخرية الظريفة، كما يتنافى الضحك والفرح مع الغضب وحب الانتقام والمعـاقبة. إن جميع الأهل يعرفـون أنه يستحيل عليهم مـعاقبة أطفالهم إذا ضـحكوا من حمـاقة ارتكبـها هؤلاء الأطفال، وكـثيـرًا ما تفادى ذوو السخرية الظريفة المشاكل والعنف بظُرفهم الساخر.

رابعًا: للسخرية الظريفة الباسمة وظيفة اجتماعية، إن نكتة أو دُعابة طريفة قد تُسهّل العلاقـة مع غريب، أو تعيد علاقة مـقطوعة، أو تزيل توتر الجو بين الأصدقاء والأحباء على السواء.

طرائف من الحياة

أفلا أرضى بما رضى الله به؟!

قال الأصمعى: رأيت بدوية من أحسن الناس وجهاً، ولها زوج قبيح، فقلت لها: كيف رضيت بهذا؟

فقالت: يا هذا، لعله أحسن فيما بينه وبين ربه، فجعلنى ثوابه، ولعلى أسأت فيما بينى وبين ربى فجعله عذابى، أفلا أرضى بما رضى الله به.

ظرف أعرابية

قيل لأعرابية: ما بال شفتيك مشقّقة؟

قالت: إن التين إذا حلا يُشقّق، والورد يُشقّق إذا مسّه الندى.

لا تصوم إلا ويدك مغلولة إلى عنقك

جاء رجل إلى فقيه فقال: أفطرت يومًا فى رمضان فقال: أقض يومًا مكانه. قال: قضيت وأتيت أهلى وقد عملوا مأمونية فسبقتنى يدى إليها فأكلت منها. فقال: اقض يومًا آخر مكانه. قال: قضيت وأتيت أهلى وقد عملوا هريسة، فسبقتنى يدى إليها.

فقال: أرى أن لا تصوم إلا ويدك مغلولة إلى عنقك.

أبكرٌ أنت أم أيش؟

قال ابن خالويه[1]: استعرضت جارية فقلت لها: أبِكْرٌ أنتِ أم أيش؟ قالت: أيش، فاشتريتها.

أريتها من عيوبى ما لم تكن تعرفه

وقع خلاف بين فقيه وبين امرأته. فسأل أحد أصحابه من الفقهاء أن يُرضيها ويصلح بينهما. فدخل إليها وقال:

---

(١) العقد الفريد: ٦ ـ ٤٤٣.

«إن صاحبى والله شيخٌ كبير، فلا يزهدنك فيه عَمَشُ عينيه، ودِقَّة، ساقيه، وضعْف ركبتيه، وبُخْرِ فيه، وجمود كفّيه».

فقال الفقيه: قُمْ، قبّحك الله، فقد أريتها من عيوبى ما لم تكن تعرفه.

ما شأن جارك؟

حكى أن ابن أبى الجهم أراد أن يبيع داره لضائقة مالية حلّت به، وكانت داره بجوار سعيد بن العاص، فأعطاه المشترى فيها مائة ألف درهم فقال للمشترى: هذا ثمن الدار، وبكم تشترى جوار سعيد بن العاص؟ فقال المشترى: والله ما رأيت جواراً يُباع؟ ولكن ما شأن جارك؟ فقال ابن أبى الجهم: إن جارى سعيد بن العاص رجل يحب معاونتى. إن غِبت سأل عنى، وإن أتيت رحّب بى، وإن سألته أعطانى، وإن لم أسأله ابتدأنى بالعطاء» فلما بلغ ذلك سعيد بن العاص بعث إليه بالثمن وأبقاه فى داره.

بيت الطفيلى

جلس طفيلى وابنه على قارعة الطريق، فمرّت بهم جنازة وفيها امرأة تبكى وتقول: «الآن يذهبون بك إلى بيت لا فراش فيه، ولا غطاء، ولا خبز ولا ماء»، فقال الابن:

يا أبت إلى بيتنا والله يذهبون.

من حفر حفرة.....؟

مرّ رجل بامرأة تبكى فرقّ لها وقال: مَنْ الميت؟

قالت: زوجى.

قال: فما كان عمله؟

قالت: يحفر القبور.

قال: أبعده الله، أما علم أن من حفر حُفْرة وقع فيها.

لا تجعل رجوعك من هنا

نزل رجل بصومعة راهب، فقدّم إليه أربعة أرغفة، وذهب ليُحضر له العدس، فحمله وجاء به، فوجده قد أكل الخبز، فذهب وأتى بخبز غيره، فوجده قد أكل العدس، ففعل معه ذلك عشر مرات. فسأله الراهب: أين مقصده؟ قال: إلى مصر قال: لماذا؟ قال: بلغنى أن بها طبيبًا حاذقًا أسأله عما يُصلح معدتى فإنى قليل الشهوة للطعام. فقال له الراهب: إن لى إليك حاجة. قال: وما هى؟ قال: إذا ذهبت وأصلحت معدتك فلا تجعل رجوعك من هنا.

لا تطيلوا الجلوس عند المريض

دخل قوم على مريض فأطالوا، ثم قالوا عند انصرافهم: أوصنا شيئًا فقال: أوصيكم أن لا تطيلوا الجلوس عند المريض إذا عُدتموه.

نمل فى منزل الأديب!

دخل بعض الشعراء على ابن نباته الأديب، فرأوا نملاً كثيرًا بمنزله، فأنشد أحدهم:

مالى أرى منزل المولى الأديب به ... نملٌ تجمعَ فى أرجائه زُمراً

فأجابه:

لا تعجبين إذن من نمل منزلنا ... فالنمل من شأنها أن تتبع الشُّعرَا[1]

بم يعرف حمق الرجل؟

قال هشام بن عبد الملك يومًا فى مجلسه: يُعرف حُمْق الرجل بخصال أربع: بطول لحيته، وشفاعة كُنْيته، ونقش خاتمه، وإفراط شهوته، ثم رمى بصره إلى رجل طويل اللحية فى أقصى المجلس فدعابه، فقال: هذه واحدة، ثم سأله عن كُنْيته، فقال: كُنْيتى أبو الياقوت الأحمر!! فقال: وما نقش خاتمك؟ قال: وتفقّد الطير، فقال: مالى لا أرى الهدهد أم كان من الغائبين.

---

(١) يقصد أن سورة النمل تأتى بعد سورة الشعراء فى القرآن وفيه تَوْرية.

دينار يلد

وجدت امرأة أشعب ديناراً فأتته به فقال: ادفعيه إلىّ حتى يلد لك فى كل أسبوع درهمين، فدفعته إليه، فـصار يدفع إليها فى كل أسبوع درهمين، فلما كان فى الأسبوع الرابع طلبته منه، فقال لها: مات فى النفاس، فقالت: ويلى عليك! كيف يموت الدينار؟ فقال لهـا: الويل لك على أهلك! كيف تصدّقين بولادته، وتُنكرين موته فى نفاسه؟!

سؤال وجواب

قال شاعر النيل حافظ إبراهيم فى مليح رأى له «خالا» على غُرّته:

سـألتـه مـا لهـذا الخـال منفـرداً   واختار غُرتك الغرّا له سكناً؟!

أجابنى: خاف من سهم الجـفون ومن   نـار الخـدود لهذا هاجر الوطنا

بين المنصور وأزهر السمّان[1]

وكان[2] المنـصور قـبل أن يلى الخلافـة ينزل على أزهر السـمّان، فلمـا استخلف صـار إليه أزهر: فقال: مـا أقدمك؟ قال: حاجة يـا أمير المؤمنين، علىّ أربعة آلاف درهم، ولى دار متهدمة، وأريد الـبناء لابنى محمد. فأمر له باثنى عشر ألف درهم.

وقال: يا أزهر، لا تأتنا طالب حاجة، قال: افعل.

فلما كان بـعد قليل عاد فقال: يـا أزهر ما جاء بك؟ قال: جئت مـسلمًا على أميـر المؤمنين، قال: إنه ليقع فى نفـسى أن ما أتيت إلا لما أتيت فى المرة الأولى، وأمـر له باثنى عشـر ألف درهم، وقـال: لا تأتنا طالب حاجـة ولا مُسلمًا، قال: نعم! ثم ما لبث أن عاد فقال: يا أزهر ما جاء بك؟ قال: دعاء كنت سمعت أمير المؤمنين يدعو به فجـئت مستمليًا لآخذه عن أمير المؤمنين. فقال: لا تكتبه فإنه غيـر مُستجاب، لأنى دعوت الله به أن يريحنى منك فلم يستجب لى. ثم صرفه ولم يعطه شيئًا.

---

(١) هو أزهر بن سعد الباهلى، عالم بالحديث من أهل البصرة، وتوفى سنة ٢٠٣ هـ.

(٢) المسعودى: ٢ ـ ٢٣٧.

أعطنى على قدرى[1]

دخل رجل بدوى ـ عليه شعث السفر ـ على داود المهلبى[2] وكان إذا حضر الطعام يتقدم بصرف البوابين، ولا يمنع أحدًا من الوصول إلى طعامه.. فلما فرغ من الطعام وثب قائمًا، وأومَى إليه[3]، وقال: من أنت يا فتى؟!

قال: شاعر قصدتك بأبيات من الشعر.

قال داود: مهلاً قليلاً، ثم دعا بقوس فأوترها[4]، وقال له: قُل، فإن أحسنت خلعت وأجزلت[5]، وإن أخطأت رميتك بهذا السهم يقع فى أى موضع يقع فيه، فتبسم البدوى وقال:

أمنت بداود وجود يمينه ... من الحَدَثِ المرهوب والبؤس والفقر

وأصبحت لا أخشى بداود نبوة ... ولا حدثانا إن شددت به أزرى[1]

له حكم لقمان وصورة يوسف ... ومُلْك سليمان وصدق أبى ذر

فتى تهرب الأموال من جود كفِّه ... كما يهرب الشيطان من ليلة القدر

فقوسك قوس الجود، والوتر الندى ... وسهمك فيه الموت فاقتل به فقرى

فضحك داود، ورمى بسهمه مع القوس من يده، وقال: يا فتى العرب، بالله هل كان ذكر القوس فى الأبيات؟!

فقال: لا والله، ففرح بذلك، وقال:

يا فتى العرب. أيُّما أحبُّ إليك:

---

(١) المختار من نوادر الأخبار ـ مخطوط.

(٢) هو داود بن يزيد بن حاتم المهلبى أمير من الشجعان العقلاء، وكان واليًا على إفريقية، وبقى فى إمارتها تسعة أشهر، ثم ولاه الرشيد السند فأحسن قيادتها، واستمر بها إلى أن توفى سنة ٢٠٥ هـ.

(٣) أومى: أشار

(٤) أوتر قوسه: أى جعله له وترًا.

(٥) أعطيتك خلعة (ملابسك) ومنحتك الكثير.

(٦) نبوة: سقطة. وحدثان الدهر: نوائبه. شددت به أزرى: اعتمدت عليه.

أعطيك على قَدْرك أم على قَدْرى؟!

قال: بل على قَدْرى!

قال: كم على قدرك؟

قال: مائة ألف درهم، فأمر له بها.

ثم قال: ما منعك أن تقول على قَدْرى؟!

فقال: أيها الأمير، أردت أن أقول ذلك، فإذا الأرض لم تساو قدر الأمير، فطلبت على قدرى!

فقال: لله درك! والله إن نثرك أحسن من نظمك!

وأمر له بمائة ألف ثانية!

وأمر ألا ينقطع عنه!

جُود مَعْن[1]

كان لمعن بن زائدة شاعر يغشى مجلسه فى كل يوم فانقطع عنه أيامًا، فلما دخل عليه قال: ما أبطأك؟ قال: وُلد لى مولود!

قال:

سميت معنًا بمعن، ثم قلت له ... هذا سمىّ عقيد المجد والجود

قال: يا غلام، أعطه ألف دينار، وقل بيتًا آخر فقال:

سما بجودك جود الناس كلهم ... فصار جودك محراب الأجاويد[2]

قال: يا غلام، أعطه ألف دينار، وقل بيتًا أخر فقال:

أنت الجواد، ومنك الجود أوله ... إن فُقِدت فما جود بموجود

(١) المختار من نوادر الأخبار - مخطوط.

(٢) أن من ينظر إلى جود الناس يعرف قدر جودك حتى أصبح جودك مقصد كل الأجواد.

ثم قال: يا غلام أعطه ألف دينار، وقل بيتاً آخر، فقال:

من نور وجهك تُضحى الأرض مـشرقة

ومن بنانك[1] يجرى الماء فى العود

قال: يا غلام، أعطه ألف دينار، وقل بيتاً آخر.

فقال الغلام : لا تقل شيئاً بعد ذلك!

والله لم يبق فى بيت المال إلا ما أخذت، ثم انصرف!

أجمل وداع

كان عبد الله بن العباس فى طريقه خارجاً من دمشق فنزل منزلاً لم يجد به طعاماً إلا عند عجـوز جاءت بكل ما لديها، فبعث إليـها من يُحضرها هى وأولادها ليكافئهـا على حُسْن صنيعها، وجـودها بكل ما لديها، ورحّب بهم وقال لهم:

إنى لم أبعث إلـيكم وإلى والدتكم إلا لأُصلح مـن أمـركم، وأصنع مـا يجب لكم!

فقالوا: إن هذا لا يكون إلا عن مسألة، أو مكافأة فعل جميل تقدم. ولم يصدر منا واحدة منهـما، فإن كنت أردت التكرم مبدئياً فـمعروفك مشكور، وبرّك مقبولٌ، مبرور!

فأمر لهم بسبعة آلاف درهم، وعشرة من الجمال!

فقالت العجوز لأولادها: ليقل كل واحد منكم بيتاً من قوله:

(١) البنان : جمع بنانه وهى نهاية الأصبع، وقد سوى الله البنان.

فقال الأكبر:

شهدت عليك بحُسن المقال وصدق الفعال وطيب الخبر

وقال الأوسط :

تبرّعت بالبذل قبل السؤال فِعال كريم، عظيم الخطر

وقال الأصغر:

وحقٌ لمن كان ذا فِعْلهُ بأن يسترِقَّ رقاب البشر

وقالت العجوز:

فعمرك الله من ماجد ووقيت ما عشت شر القدر

ثم ودّعوه وانصرفوا.

الوصية التاسعة

حُبُّ الوطن من الإيمان

الإنسان ابن بيئـته، لا يستطيع أن ينفصل عنهـا ولو بَعُد عنها، ولا يمكنه التـخلص من أثارّها ولو خرج مـن إطارها، والإنسان بلا وطن شئ صـغيـر تافه، فهو الذى تربـى بين ظلاله، ونبت على أرضه، وارتوى من مائه وهوائه وغذائه، وفيه أصل الإنسان ونسـبه، وفيه ماضيه وحاضره ومـستقبله وموارده ومصـادره، وفيه أخوته وأقـاربه وغداً ستكون فروعـه وأحفاده، وفيـه المجال الذى يمارس داخله الاعتـزاز مادياً ومعنـوياً بقيمـه ومبادئه وأفكاره وعـقائده، ومنه كان وبه يكون، فالإنسان بالوطن شئ كبيـر قيّم مذكور، ولذلك يستحق الوطن عمق الحب وعظيم التقدير.

أنت لبنة وسط بناء، وبعـضاً مـرتبطاً بمجـموع، فـأنت فرد فى أسـرة، وأسرتك ركن فى جـماعة[1]، وهذه الجمـاعة تمثل دعامة من دعـائم الأمة، والأمة شئ جليل، والإنسان يكـسب من مجد أمته مـجداً، وينال من عظمة وطنه عظمة، فالوطن أغلى ما يحرص عليه الإنسان الأصيل فى هذه الحياة.

ومن روعة الإسلام العظيم أن يطالب الإنسـان بأن يؤدى واجبه نحو هذه المجـالات كلهـا، وإن كان له أن يـقدم الأهم علـى المهم. فالإسـلام يقـول للمسلم على لسان رسول الله ﷺ: «ابدأ بنفسك».

ولعلنا نتـذكر المثل العامى الذى يقـول: «اللى مالوش خـير فى نفسـه ما لوش خيـر فى الغريب»، فـإذا لم يحس الإنسان بـوجوده وكيـانه، ولم يعط نفسه حقها استهان بحقوق الآخرين من باب أولى.

وبعد أن يقـول الإسلام العظيم للإنسـان «ابدأ بنفسك» يقـول له «ثم بمن تعول» أى بـالأسرة والعائـلة، ثم يذكِّره بحـقوق الأقارب، والأقـربون أولى بالمعروف، ثم يذكِّره بواجبه نحو قومـه فيقول الرسول ﷺ: « المؤمن للمؤمن

(١) الجماعة : بمعنى العائلة وتشمل الأسرة والأخوة والأعمام والأخوال والخالات، وأولاد الأولاد، ثم بمعنى القبيلة، بمعـنى أوسع من (العائلة) (ففى القبيلـة يوجد أولاد الأعمام والأخوال والخـالات وما إليهم من الأصهار وذوى النسب والقرابة كما أن القبيلة تحتل فى العادة مكاناً أوسع من بيت الأسرة ، ومن البيوت المجاورة التى تمثل بيت العائلة.

كالبنيان يشد بعضه بعضا» ثم يذكِّره بحق الإنسانية عنده، فيقول النبى عليه الصلاة والسلام: «أحسن إلى الناس تكن مؤمناً» ويقول: «خير الناس أنفعهم للناس» ويقول أيضاً: «تصدقوا على أهل الأديان كلها».

وليس معنى التصدق هنا مقصوراً على الحسنة يعطيها القادر لمحتاج إليها، بل يشمل التصدق بمعناه العام، وهو تقديم المعاونة لمن يحتاج إليها سواء أكانت مادية أو معنوية.

حُب الوطن يمس شغاف القلوب ويرقد بين حنايا الصدور:

نحن نسمع عن كثيرين تدعوهم ظروف الحياة إلى ترك أوطانهم المتواضعة إلى أماكن أجمل وأغنى، فلا يلفتهم هذا البريق أو المتاع عن أوطانهم، بل قد يمرضون وهم فى وسط النعمة الطارئة، فإذا عادوا إلى وطنهم وجدوا فى حدبه أسباب الشفاء، وما ذلك إلا لأن حُبّ الوطن يمس شغاف القلوب ويرقد بين حنايا الصدور، وليس هذا الأمر مقصوراً على الإنسان، بل هناك الطيور والحيوانات، فالحمام قد تنقله من مكان إلى مكان آخر بعيد، وإذا تركته بعد ذلك ظل يلتمس الأسباب إلى وطنه الأول حتى يبلغه ويستقر فيه، وكذلك الأسماك قد تضطرها التيارات العنيفة فى البحار أو الأنهار إلى رحلة اضطرارية طويلة، فإذا هدأت التيارات عادت هذه الأسماك تبحث عن مكانها الأول.

والأمثلة عن حب الوطن كثيرة، لا تعد ولا تحصى، يروى التاريخ أن هارون الرشيد خرج من بغداد فى رحلة له، وأخذ معه أخته عليَّه، وبعد حين اشتد بها حنينها إلى وطنها بغداد حتى أثر ذلك فى صحتها، فكتبت على جدار:

ومغترب بالمرج يبكى لشجوه وقد غاب المسعدون على الحب
إذا ما تراءى الركب من نحو أرضه تنشق يستشفى برائحة الركب

ورأى الرشيد الشعر فقال: «حنَّت عُلَيَة إلى الوطن!».

وسارع فعاد بها إلى بغداد.

وقصة «ميسون بنت بجدل» أبلغ دليل على حب الوطن والأوطان، تزوجها معاوية بن أبى سفيان وهو صاحب الجاه والسلطان، ونقلها من البدو إلى الشام، فلم تُنسها غرفات دمشق ولا بهجة الغوطة، ولا سلسة بردى، نسمات وطنها ومعاهد صباها مع ما فى البادية من شظف العيش، وجفاف الحياة وها هى تصوّر حنينها إلى وطنها، وتفضل ما فيه - مع قِلّته - على ما فى الشام من بهائه وروائه، فهى لا تريد بوطنها بديلاً.. تقول:

لبيت تخفق الأرواح فيه	أحبُّ إلىَّ من قصرٍ منيف
وأكل كُسيرة فى جنب بيتى	أحبُّ إلىَّ من أكل الرغيف
ولبس عباءة وتقرُّ عينى	أحبُّ إلىَّ من لبس الشفوف
وأصوات الرياح بكل فج	أحبُّ إلىَّ من نقر الدفوف
وكلبٌ ينبح الطراق دونى	أحبُّ إلىَّ من قط ألوف
وبكر يتبع الأظلال صعب	أحبُّ إلىَّ من بغل ردوف
وخرق من بنى عمى نحيف	أحبُّ إلىَّ من علجٍ عنيف
خشونة عيشتى فى البدو أشهى	إلى نفسى من العيش الظريف
فما أبغى سوى وطنى بدلاً	فحسبى ذاك من وطنٍ شريف

وسمعها معاوية وهى تنشد هذه الأبيات فقال: ما زادت بنت بجدل أن جعلتنى علجاً عنيفاً!

وطلقها وردها إلى وطنها لتنعم به.

وجىء ليزيد بن عبد الملك فى دمشق، بجارية من «المدينة» وكانت تحب وطنها حباً جماً حتى مرضت. فغنت ذات يوم ليزيد وقد غلبها الحنين إلى المدينة:

لعــمـرك إننى لأحب سلـعـاً لرؤيتـهـا ومن أكـتـاف سلع[1]
تقــرُّ بِقُــربه عـيـنى ، وإنى لأخـشى أن تكون تريد فجـعى
حلـفت بـرب مكـة والمصـلى وأيدى السـابحات غداة جـمع
لأنت على التـنائى فـاعلمـيـه أحب إلىَّ من بصـرى وسمـعى

ثم تنهدت فقال لها يزيد: لم تتنهـدين، والله لو أردته لقلعته لك حجراً حجراً.

فأجابته قائله: إنما أردته بساكنيه!

وقول الجارية هذا يذكرنا بقول الشاعر العربى:

أمـــرُّ على الـديار ديار ليـلى أُقـبّل ذا الجـــدار، وذا الجـدارا
ومـا حُبّ الديار شغـفن قلبى ولكن حـبُّ من سكن الـديارا

فليس من السـهل أن تفـصل بين الوطن والمواطنين، ومن هنا كـان حب الوطن يستلزم حب أهله وساكنيـه، ومن زعم أنه يحب وطنه، وهو لا يشعر نحو أبناء وطنه بالحب والأخوة، فليس بصادق فى إدعائه حب الوطن، وليس بمستقيم الخطا على طريق الوطنية.

وأجمل الكلمات الشاعرة إنما قـيلت فى حب الوطن، ولنستمع إلى أمير الشعراء «أحمد شوقى» وهو يقول مبالغاً فى تصوير حبه لوطنه «مصر».

وطنى لو شُـغلت بالخـلد عنه نازعـتنى إليـه فى الخُلدْ نفـسى

ويعود إلى مبالغته الزائدة فى التعـبير عن حبه لوطنه الذى طال بعاده عنه فيقول:

فـيا وطنى لقـيتك بعـد يأسى كأنى قد لقـيـت بـك الشبـابا
أدير إليك قـبل البيت وجـهى إذا فُهــت الشهـادة والمتـابـا
ولو أنى دُعـــيت لكنـت دينى عليه أقـابـل الحـتم المجـابـا

(١) سلع : جبل بالمدينة.

ويقول حافظ إبراهيم «شاعر النيل»:

إنى لأحـمل فى هواكِ صبـابة ... يا مصر قد خرجت عن الأطواق

ويقول مصطفى صادق الرافعى:

بلادى هواها فى لسانى وفى دمى ... يمجدها قلبى ويدعـو لها فمى!

وهذا هو الأشجعى يصوِّر حنينه الطاغى إلى الوطن بقوله:

أحن إلـى تلك الأبـارق من قـنا ... كأن أمـرأ لم يجل عن داره قبلى

حُبّ الوطن والحنين إليه فى عيون الشعر العربى:

هذا هو الشاعر ابن الرومى يعبر عن حبه لوطنه فيقول:

ولى وطن آلـيت آلا أبيـــعــه ... وألا أرى غيـرى له الدهر مالكاً
عمرت به شرخ الشـباب منعماً ... بصحبة قوم أصبحوا فى هنالكا
فقـد ألفتـه النفس حتى كـأنها ... له بدن إن غـاب غـــودر هالكا
وحـبب أوطان الرجـال إليـهم ... مـآرب قضـاها الشبـاب هنالكا
إذا ذكـــروا أوطانهم ذكـــرتهم ... عهود الصـبا فيهـا فحنّوا لذلكا

وهذا شاعر يشدو بأرق الكلمات فى حب وطنه فيقول:

ألا ليت شعـرى هل أبيت ليلة ... بأكناف نجد وهى خضـر متونها
وهل أشـــربن من مـاء مـــزنة ... بحرة ليلى حـيث فاض معـينها
تفيأت فـيها بالشبـاب وبالصبا ... تميل بنا أهوى علـىَّ غصـونهـا

وهذا أخ له – وهو أشجع بن عمرو الأسلمى – يجرى مجراه فيقول:

أحنُّ إلى الحـجـاز وســاكنيـه ... حنين الإلف فــارقـه القـــرين
وأبكى حـين ترقــد كـل عين ... بـــكاء بين زفـــرتــه أنيـــن
فـــأعـذر من رأيت عـلى بكاءٍ ... غريـــب عن أحبتـــه حـــزين!

ولآخر مثله :

أحنُّ إلى أرض الحجاز وحاجتى ... خيامٌ بنجد دونهـا الطرف يقصر
وما نظرى من نحو نجد بنافعى ... أجل لا ولّكـنى على ذاك أنـظر
أفى كل يوم نـظرةٌ ثم عـبـرةٌ ... لعـينيك يجرى مـاؤها يتحـدر
متى يستريح القلب؟ إما مجاورٌ ... حــزين وإمـا نـازح يتـذكــر

ولآخر :

إذا ما ذكرت الثغر فاضت مدامعى ... وأضحى فـؤادى نهبة للهـماهم
حنيناً إلى أرضٍ بها اخضر شاربى ... وحلّت بها عنـى عقود التـمائم
وألطف قـومٍ بالفتى أهل أرضـه ... وأرعـاهم للمـرء حق التـقـادم

ولآخر :

إذ أنا لا أشتاق أرض عـشيرتى ... فليس مـكانى فى النُهـى بمكين
من العقل أن أشـتاق أول منزل ... غنيـت بخـفـض فى ذراه ولين
وروض رعاه بالأصـائل ناظرى ... وغـــصن ثـناه بالغـــداة يمـينى

ولم تقتـصر الإشـادة بالأوطان على الكلمة الشـاعرة، بل كان لـهـا عند الكلمة الناثرة حـرمة ومكانة، فهى ترينا أن العـربى مهمـا واجهته مـصاعب الحيـاة، ومتاعب العيش فـى وطنه، فهو يحبـه، ويتمسك به، ويغـار عليه، ويدافع عنه، ويطيل المدح فيه.

قيل لأعرابى: كيف تفعل بالبادية إذا انتصف النهار وانتعل كل شئ ظله؟ فقال: وهل العيش إلا ذاك؟

يمشى أحدنا مـيلا فيـرفض عرقاً كـأنه الجُمان، ثم ينصب عـصاه ويلقى عليها كساءه، وتقبل عليه الرياح من كل جانب فكأنه فى إيوان كسرى.

وهذا أعرابى من بنى أسـد يسأله سائل: من أين اقـبلت؟ قال: من هذه البادية!

قيل له: وأين تسكن منها؟

أجاب: مساقط الحمى؛ حمى ضرّية[١]،لعمر اللّه ما نريد بها بدلاً، ولا ينبغى عنها حولا، قد نفحتهـا الغدوات، وحفتها الفلوات فلا يملولح ماؤها، ولا يحمـى ترابها، ولا يتـمعر جنـابها[٢] ، ليس فـيهـا أذى ولا قذى، ولا موم[٣]، فنحن فيها بأرفه عيش، وأنعم معيشة، وأرغد نعمة.

قيل له: وما طعامكم فيها؟

أجاب: بخ بخ ! عيشنا عـيشٌ تعللّ جاذبه، وطعامنا أطيب طعام وأهنأه وأمرؤه: الهـبيد[٤] والضبـاب واليرابيع والقنـافد والحيّـات، وربما واللّه أكلنا القد[٥] واشتوينا الجلد فما نعلم أحداً أخصب منا عيشاً، ولا أرضى بالاً، ولا أعمر حالاً، أو ما سمعت قول قائلنا، وكان والله عالماً بلذيذ العيش:

إذا مـا أصبنا كـل يوم مُذيقـة[٦] ... وخـمس نميـرات صـغـار كـوانز
فنحن ملوك الأرض خصباً ونعمة ... ونحن أسـود الغـاب عند الهـزاهز
وكم مُـتـمنٍ عـيـشنـاً لا يناله ... ولو نالـه أضـحـى به حق فـائز

وقيل لأعرابى: ما الغـبطة؟ قال: الكفاية، ولزوم الأوطان، والجلوس مع الإخوان. قيل: فما الذلة؟ قال: التنقل فى ابلدان والتنحى عن الأوطان.

---

(١) بئر بأرض نجد.
(٢) لا يقل نباتها.
(٣) الموم : مرض الجدرى..
(٤) الهبيد : الحنظل أو حب الحنظل.
(٥) القد : جلد الشاة وكانوا يأكلونه إذا أجدبوا.
(٦) المذيقة: اللبن الممزوج بالماء.

المؤرخون وحب الوطن:

هناك بعد هذا ناحية مهمة تبرز فى أعلام المؤرخين المسلمين، وما خلَّفوه لنا من تراث يدلنا على حبهم للوطن، وأن هذا الحب من الإيمان كما ورد فى الأثر الشريف، وأن هؤلاء الأئمة ينظرون إلى الوطن على أنه عزيز غال كريم.

فهذا مثلاً الإمام ابن عساكر يضع دائرة معارف عن دمشق تحت عنوان «تاريخ دمشق» ولا يدع صغيرة ولا كبيرة عن دمشق إلا ذكرها.

وهذا الإمام الخطيب البغدادى، يحذو حذوه، فيضع دائرة معارف عن بغداد، تحت عنوان «تاريخ بغداد».

وهذا ابن الخطيب يؤلف كتاباً عنوانه: «معيار الاختيار فى ذكر المعاهد والديار» يتحدث فيه عن بلدان وطنه بلداً بلداً حديث التكريم والتمجيد، ويتخذ من الحوار وسيلة لتطوير الطيبات والخيرات التى يحويها هذا الوطن، ومن أمثله كلامه فى هذا الكتاب ما يلى:

قلت: فسهيل؟

قال: حصن حصين، يضيق عن مثله هندوحين، ويقضى بفضله كل ذى عقل رصين.

قلت: فمدينة مقالة؟

قال: ومال القول فى الدرة الوسيطة، وفردوس هذه البسيطة تبعث لها بالسلامة مدينة السلام، وتلقى لهما يد الاستسلام، أى دار، وقطب مدار، وهالة أبدار، فمحاها منيع حريز، وديوانها ذهب وإبريز.

قلت : فبلسن؟

قال: جادها القطر الصيّب، فنعم البلد الطيب، حلى ونحر، وبر وبحر، وبلد أمين، وفواكه عن شمال ويمين.

قلت: فمدينة المرية؟

قال: المرية هنية مريّة، بحرية برية، معقل الشموخ والإباية، ومعدن المال وعنصر الجباية، وحياة الأسطول، غير المعلل بالنصر ولا الممطول.

قلت: فمدينة غرناطة؟

قال: حضرة سنية، والشمس عن مدح المادح غنية، كبرت عن قيل، وقال: وجلت عن وامق وقال، حجبت الجنوب عنها الشمال، فأمنت الوباء والوبال، وأصبح ساكنها غير مبال.

قلت: فمدينة سبتة؟

قال: تلك عروس المجلى، وثنية الصباح الأجلى، تبرجت تبرج العقيلة، ونظرت وجهها من البحر فى المرآه الصقيلة، واختص ميزان حسناتها بالأعمال الثقيلة.

قلت: فمدينة فاس.

فقال:

رعى الله قطراً أرضه تنبت الغنى وآفاقه ظل على الناس ممدود

نعم العرين، لأسود بنى مرين.

بلدٌ أعارته الحمامة طوقها وكساه ريش جناحه الطاووس
فكأنما الأنهار فيه مدامة وكأنما ساحات الديار كؤوس

وهناك بعد هذا مئات القصائد من الشعر العربى، ومئات القطع من النثر، والتى لو دُرست على نمط سليم لأدركنا أن شعور العربى بحبه لوطنه كان من أقوى المشاعر عنده إن لم يكن أقواها جميعاً.

عندما خـرج النبى ﷺ من مكة (موطنه الأول) إلى المديـنة وغادرها من بيـته مـهـاجراً فى ظلام الليل تجنّـباً لأذى المشـركين وعـدواتهم له ولأتباعـه المؤمنين، فما كـاد يصل إلى أطراف مكة حتى التفت إليها، وقال يـخاطبها، كأنهـا إنسان يسمع ويعـقل ويعى: «والله أنك لأحب بلاد الله إلى الله، والله إنك لأحب بلاد الله إلىَّ، ولو أن أهلك أخرجونى ما خرجت».

لأن الهجـرة لدى كل أصيل كـريم صعـبة ومُرّة، ولأن الـوطن جزء من الإنسان الذى عاش فيه، وهذا المعنى يذكرنا بقول الشاعر:

فواللـه ما فارقـتكم قاليـا لكم ولكن مـا يُقضى فسـوف يكون

ويمضى الرسـول ﷺ فى طريقه إلى المدينة حـتى يبلغ قـرية على الطريق تسمى (الجحفة)، يكون الشوق إلى وطنه والحب له قد بلغا مبلغهما وهنا،كما يروى بعض المفسرين يُنزل عليه ربه سبحانه وتعالى قوله: ﴿**إِنَّ الَّذِي فَرَضَ عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لَرَادُّكَ إِلَىٰ مَعَادٍ**﴾ فيكون هذا القول تسلية للرسول وتقوية له.

ومـعنـى الآية أن الله الذى أنزل عليـك القـرآن، وكلَّفك بالـدعـوة إلى الإسلام، ولاقيت المتاعب والمصاعب فى سبيلها، فأمرك أن تخرج مهاجراً من مكة إلى المدينة، يعلم مدى حبك لوطنك الأول، وهو يضمن لك إرضاء هذه العاطفـة فى نفسك ويضمن إشبـاع هذه النزعة الثائرة فى روحك، وسـيردك -عند موعد- إلى وطنك، ويعيدك إلى مسقط رأسك، وسيجعلك تلقى البلد الذى تحبه وتهواه وتشتاق إليه ﴿**إِنَّ الَّذِي فَرَضَ عَلَيْكَ الْقُرْآنَ لَرَادُّكَ إِلَىٰ مَعَادٍ**﴾[2].

ويبلغ الرسول ﷺ مهـاجره، وقد تقدمه كثـير من المسلمين، وما هى إلا أيام حتى يُصاب المهـاجرون بحمى يثرب (المدينة) وساعد على مـرضهم تغيرّ الجو عليهم، وتبدل المشاهد أمامهـم وابتعادهم عن مسقط رؤوسهم، ومدارج صباهم، وشوقهم إلى أوطانهم.

(١، ٢) سورة القصص: آية ٨٥.

هذا بلال بن أبى رباح تصيبه الحمى فتجعله يهذى، فلا يكون هذيانه خلطاً أو عبثاً، بل يكون مناجاة لمكة، وشوقاً إليها وتساؤلاً عنها، يقول فيما يقول :

آلا ليت شعرى هل أبيتن ليلة	بواد وحولى إذخر وجليل[1]
وهل أردن يوماً مياه مجنة؟	وهل يبدون لى شامة وطفيل[2]

ويرى النبى ﷺ هذا الوجد الطاغى، والحنين الثائر من المهاجرين إلى مكة، فيدعو ربه تعالى قائلاً: « اللهم حبِّب إلينا المدينة كما حببت إلينا مكة» .

وثمة دليل آخر على قوة حب الوطن عند الرسول عليه السلام، فقد كان قبل الهجرة يتجه فى صلاته نحو الكعبة فى مكة، فلما هاجر أمره الله تعالى أن يتجه فى صلاته إلى بيت المقدس فى فلسطين، فأطاع الرسول أمر ربه، ولكنه كان فى نفسه يذكر مكة، ويذكر الكعبة، ويتمنى أن يتجه إليها فى صلاته، ويتطلع فى السماء، يدعو ربه ويرجوه أن يحوّل قبلته كما كانت إلى موطنه الأول «مكة» حيث الكعبة الحرام أول بيت وضع للناس، يقول الله تعالى: ﴿قَدْ نَرَىٰ تَقَلُّبَ وَجْهِكَ فِي السَّمَاءِ فَلَنُوَلِّيَنَّكَ قِبْلَةً تَرْضَاهَا فَوَلِّ وَجْهَكَ شَطْرَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ وَحَيْثُ مَا كُنتُمْ فَوَلُّوا وُجُوهَكُمْ شَطْرَهُ وَإِنَّ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ لَيَعْلَمُونَ أَنَّهُ الْحَقُّ مِن رَّبِّهِمْ وَمَا اللَّهُ بِغَافِلٍ عَمَّا يَعْمَلُونَ﴾[3] .

نزلت هذه الآيات - كما يروى بعض الرواة - على رسول الله ﷺ وهو يصلى الظهر فى أحد المساجد الموجودة على أطراف المدينة! فتحول النبى ﷺ وهو فى صلاته من جهة بيت المقدس إلى جهة الكعبة، واقتدى به من كانوا خلفه من المسلمين، ومن ثم سُمى هذا المسجد «ذو القبلتين» وما زالت بقعته موجودة وفوقها مسجد يؤمه الحجاج للصلاة، ويستحضروا تلك الصورة الرائعة التى تصور مبلغ الشوق والحنين فى صدر النبى ﷺ إلى موطنه الأول «مكة» .

(١) أسماء نبات بمكة. (٢) أسماء جبلين بمكة. (٣) سورة البقرة: آية ١٤٤ .

قـدم رجل اسمـه «أبان» من مكة إلى المدينة فلمـا التـقى بالرسول عليـه السلام سأله: يا أبان، كيف تركت مكة؟

فأجـابه بقوله: تركت الأذخـر وقد أغدق، وتركت الـثمام وقـد حاص! (الإذخـر والثـمام نوعـان من النبـات) وقـد أشار إلـى أنهمـا أثمـرا وطابا، فاغرورقت عينا رسول الله ﷺ، وهاجت عاطفته نحو موطنه، وإذا هو يقطع على الرجل كلامه ويقول له: يا أبان، دع القاوب فى أماكنها.

أى أترك القلوب تسـتقـر فى مواضـعها، ولا تثـرها بكثـرة الأوصاف، ويكفينا ما فى الصدور من شوق وحنين، فلا تذكّرنا بما يهيج عاطفتنا!

مكانة الوطن فى القرآن الكريم السُنّة النبوية:

القرآن الكريم يبين لنا بجلاء أن لـلأوطان مكانه، وأن للديار حُرمة، وأن الاعتداء على هذه الأوطان بإخراج أهلها منها، أو إذلالهم فـيها، يعتبر جريمة يحتاج إصلاحها إلى إعلان العدواة والقتال والنزال ويقول الله تبارك وتعالى:

﴿ وَمَا لَنَا أَلاَّ نُقَاتِلَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَقَدْ أُخْرِجْنَا مِن دِيَارِنَا وَأَبْنَائِنَا ﴾[1] فجعل القتال ثأراً للجلاء.

ويقـول جلَّ شـأنه : ﴿ لا يَنْهَاكُمُ اللَّهُ عَنِ الَّذِينَ لَمْ يُقَاتِلُوكُمْ فِي الدِّينِ وَلَمْ يُخْرِجُوكُم مِّن دِيَارِكُمْ أَن تَبَرُّوهُمْ وَتُقْسِطُوا إِلَيْهِمْ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ ﴿٨﴾ إِنَّمَا يَنْهَاكُمُ اللَّهُ عَنِ الَّذِينَ قَاتَلُوكُمْ فِي الدِّينِ وَأَخْرَجُوكُم مِّن دِيَارِكُمْ وَظَاهَرُوا عَلَىٰ إِخْرَاجِكُمْ أَن تَوَلَّوْهُمْ وَمَن يَتَوَلَّهُمْ فَأُوْلَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ ﴾[2].

نفهم من هذا أن القرآن يعتبـر إخراج الإنسان من وطنه أمراً خطيراً، لأن دار الإنسان تغلو فى نظره وتعلو على كل دار، ويعود القرآن ليؤكد هذا المعنى حيث يقول:

---

(١) سورة البقرة: الآية ٢٤٦.

(٢) سورة الممتحنة: الآية ٨، ٩.

﴿أُذنَ للَّذينَ يُقَاتَلُونَ بِأَنَّهُمْ ظُلمُوا وَإِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ نَصْرِهِمْ لَقَدِيرٌ ﴿٣٩﴾ الَّذينَ أُخْرِجُوا من دِيَارِهِم بِغَيْرِ حَقٍّ إِلاَّ أَن يَقُولُوا رَبُّنَا اللَّهُ﴾[1].

وقد كـرر القرآن الكريم ذكـر الديار فى مواطن تدل دلالة قـوية على أن الديار - وهى الأوطان - لها مكـانتها، ولها جـلالتها، وأن إخـراج الإنسان منها أو إبعاده عنها يكون جريمة من المعتدين، أو نقمة من الله للظالمين.

قال الله تعالى فى سورة البقرة:

﴿وَإِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَكُمْ لا تَسْفِكُونَ دِمَاءَكُمْ وَلا تُخْرِجُونَ أَنفُسَكُم مِّن دِيَارِكُمْ ثُمَّ أَقْرَرْتُمْ وَأَنتُمْ تَشْهَدُونَ ﴿٨٤﴾ ثُمَّ أَنتُمْ هَؤُلاءِ تَقْتُلُونَ أَنفُسَكُمْ وَتُخْرِجُونَ فَرِيقًا مِّنكُم مِّن دِيَارِهِمْ تَظَاهَرُونَ عَلَيْهِم بِالإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَإِن يَأْتُوكُمْ أُسَارَىٰ تُفَادُوهُمْ وَهُوَ مُحَرَّمٌ عَلَيْكُمْ إِخْرَاجُهُمْ﴾[2].

ويقول أيضاً فى السورة نفسها:

﴿أَلَمْ تَرَ إِلَى الْمَلإِ مِنْ بَنِي إِسْرَائِيلَ مِنْ بَعْدِ مُوسَىٰ إِذْ قَالُوا لِنَبِيٍّ لَّهُمُ ابْعَثْ لَنَا مَلِكًا نُّقَاتِلْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ قَالَ هَلْ عَسَيْتُمْ إِن كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ أَلاَّ تُقَاتِلُوا قَالُوا وَمَا لَنَا أَلاَّ نُقَاتِلَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَقَدْ أُخْرِجْنَا مِن دِيَارِنَا وَأَبْنَائِنَا﴾[3].

وقال تعالى فى سورة آل عمران:

﴿فَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَأُخْرِجُوا مِن دِيَارِهِمْ وَأُوذُوا فِي سَبِيلِي وَقَاتَلُوا وَقُتِلُوا لأُكَفِّرَنَّ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَلأُدْخِلَنَّهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الأَنْهَارُ ثَوَابًا مِّنْ عِندِ اللَّهِ وَاللَّهُ عِندَهُ حُسْنُ الثَّوَابِ﴾[4].

---

(١) سورة الحج: الآية ٤٠.

(٢) سورة البقرة: الآية ٨٥.

(٣) سورة البقرة: الآية ٢٤٦.

(٤) سورة آل عمران: الآية ١٩٥.

وقال تعالى فى سورة الأحزاب:

﴿وَأَنزَلَ الَّذِينَ ظَاهَرُوهُم مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ مِن صَيَاصِيهِمْ وَقَذَفَ فِي قُلُوبِهِمُ الرُّعْبَ فَرِيقًا تَقْتُلُونَ وَتَأْسِرُونَ فَرِيقًا ﴿٢٦﴾ وَأَوْرَثَكُمْ أَرْضَهُمْ وَدِيَارَهُمْ وَأَمْوَالَهُمْ وَأَرْضًا لَّمْ تَطَئُوهَا وَكَانَ اللَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرًا﴾(١).

وقال تعالى فى سورة آل عمران:

﴿هُوَ الَّذِي أَخْرَجَ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ مِن دِيَارِهِمْ لِأَوَّلِ الْحَشْرِ مَا ظَنَنتُمْ أَن يَخْرُجُوا وَظَنُّوا أَنَّهُم مَّانِعَتُهُمْ حُصُونُهُم مِّنَ اللَّهِ فَأَتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ حَيْثُ لَمْ يَحْتَسِبُوا وَقَذَفَ فِي قُلُوبِهِمُ الرُّعْبَ يُخْرِبُونَ بُيُوتَهُم بِأَيْدِيهِمْ وَأَيْدِي الْمُؤْمِنِينَ فَاعْتَبِرُوا يَا أُولِي الْأَبْصَارِ﴾(٢).

ولو رجعنا بعد هذا إلى الأحاديث النبوية لوجدنا الكثير منها يتحدث عن فضائل البلاد والأوطان، نذكر منها على سبيل المثال: ما أخرجه مسلم عن أبى ذر رضى الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: « أنكم ستفتحون مصر، وهى أرض يُسمى فيها القيراط، فإذا فتحتموها فأحسنوا إلى أهلها فإن لهم ذمة ورحما، أو قال: ذمة وصهراً»(٣).

* روى الطبرانى والحاكم عن كعب بن مالك أن النبى ﷺ قال: «إذا فُتحت مصر فاستوصوا بالقبط خيراً فإن لهم ذمة ورحماً»(٤).

* «إذا فتح الله عليكم مصر بعد فاتخذوا منها جنداً كثيفاً، فذاك الجند خير أجناد الأرض». قال أبو بكر: ولم ذاك يا رسول الله؟ قال: «لأنهم فى رباط إلى يوم القيامة». [ابن يونس فى تاريخ مصر من حديث عمرو بن العاص].

(١) سورة الأحزاب: الآية ٢٦، ٢٧.

(٢) سورة الحشر: الآية ٢.

(٣) صحيح مسلم جـ٤ ص ١٩٧٠ باب وصية النبى ﷺ بأهل مصر.

القيراط: جزء من أجزاء الدينار والدرهم، والمصريون كانوا يكثرون من استعماله والتكلم به، ذم: حرماً وحقاً، وهى بمعنى الذمام: وأهل الذمة أهل عقد وأمان، ورحما: لكون هاجر أم إسماعيل منهم، صهراً: لكون مارية أم إبراهيم منهم.

(٤) الحديث فى الصغير برقم ٧٧٢ ورمز له بالصحة، قال الهيثمى: رواه الطبرانى بإسنادين رجال أحدهما رجال الصحيح. قال المصنف كالزركش: وأصله فى مسلم أى ولفظه (تقدم ذكره).

* وعن خالد بن معدان أن رسول الله ﷺ قال: نزلت عليَّ النبوة من ثلاثة أماكن: مكة والمدينة والشام، فإن أُخرجت من إحداهن لم ترجع إليهن أبداً».

(رواه أبو داود فى المراسيل من رواية بقبة).

* وعن أبى الدراء رضى الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: « أهل الشام، وأزواجهم، وذراريهم، وعبيدهم، وإماؤهم إلى منتهى الجزيرة[1] مرابطون، فمن نزل مدين من المدائن[2] أو ثغراً [3] من الثغور فهو فى جهاد».

(رواه الطبرانى وغيره عن معاوية بن يحى أبى مطيع، وهو حسن الحديث عن أرطأة بن المنذر عمن حدثه عن أبى الدرداء، ولم يسمه).

* وعن زيد بن ثابت رضى الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ يوماً ونحن عنده: «طوبى[3] للشام: إن ملائكة الرحمن باسطة أجنحتها عليه».

(رواه الترمذى وصححه، وابن حبان فى صحيحه والطبرانى بإسناد صحيح ولفظه:

قال رسول الله ﷺ ونحن عنده: «طوبى للشام، قلنا: ماله يا رسول؟ قال: إن الرحمن لباسط أجنحته عليه».

* وقد تقدم فضل مكة، ومناجاة الرسول ﷺ لها عند خروجه منها، وهجرته إلى المدينة، وكلما بَعُد عنها ﷺ بضع خطوات، وهى موطنه الأول، يتلفت إليها وقلبه معلق بها قائلاً: «واللَّه إنى لأخرج منك، وأنى لأعلم أنك أحب بلاد الله إلى الله، وأكرمها على الله تعالى، ولولا أن قومك أخرجونى منك ما خرجت».

---

(١) جزيرة العرب.
(٢) قرية فهو فى عبادة، مجاهد فى سبيل الله تعالى حيث تجرى الأمكنة الطاهرة.
(٣) ضاحية واقعة على بحر.

الهجرة وحب الوطن:

قد يسأل سائل: ولكن الدين شرع الهجرة من الوطن، أفلا تتعارض هذه الهجرة مع حب الوطن؟

والجواب على ذلك هو أن الدين لم يشرع الهجرة الأبدية المطلقة من الوطن، ولكنه شرع هذه الهجرة فى أحوال خاصة وإلى ميقات معلوم.. فالهجرة فى نظر الدين هجرة موقوتة محدودة، بعدها عودة فيها نصر وتأييد للوطن، فهى تدبير يُراد منه فى النهاية إعزاز هذ الوطن وتثبيت أركانه.

ولو نظرنا إلى الهجرات التى يقصها علينا الدين لوجدناها قد انتهت بعودة مظفرة للرسول عليه السلام، وأتباعه المؤمنين، فى كل العصور. فهجرة موسى عليه السلام وهو شاب كانت موقوتة، وكان بعدها عودة، حيث رجع لينقذ قومه، وليهاجر بهم مؤقتاً ثم يعز شأنهم بتوفيق الله تعالى بعد ذلك.

ولقد هاجر المسلمون الأولون إلى الحبشة أكثر من مرة، ولكنهم لم يستقروا فى الحبشة، بل إنهم حينما أحسوا بأن الأمور قد استقرت للإسلام بعض الشئ عادوا إلى أوطانهم.

والهجرة الكبرى من مكة إلى المدينة لم تكن بصفة أبدية إذ لم يمض سوى ثمان سنوات حتى رأينا المهاجرين والأنصار يعودون إلى مكة فاتحين، وهم يطهرون الوطن الأول (مكة) من الشرك والوثنية، ومرددين قول ربهم:

﴿ وَقُلْ جَاءَ الْحَقُّ وَزَهَقَ الْبَاطِلُ إِنَّ الْبَاطِلَ كَانَ زَهُوقًا ﴾.

مرددين قول ربهم أيضاً: ﴿ إِذَا جَاءَ نَصْرُ اللَّهِ وَالْفَتْحُ (١) وَرَأَيْتَ النَّاسَ يَدْخُلُونَ فِي دِينِ اللَّهِ أَفْوَاجًا (٢) فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَاسْتَغْفِرْهُ إِنَّهُ كَانَ تَوَّابًا (٣) ﴾.

وقد يقول قائل: إذا كان الأمر كما ذكرت، فلماذا لم يعد الرسول ﷺ بعد الهجرة إلى مكة، بل ظل بقية حياته فى المدينة؟

والجواب: أن مفهوم الوطن فى نظر المسلمين قد اتسع مداه وانفسح فلم يعد بلدة ولا إقليما، وإنما صار دولة ومجتمعاً. وإذا كان الرسول عليه السلام

قد قطع رحلة الهجـرة من مكة إلى المدينة فى استخفاء وحذر، فـإنه بعد فتح مكة يستطيع أن يتردد عليها فى سهولة.

وأمر آخـر يتعلق بواجب الوفاء، ومـقابلة الجميـل بالجميل، فقـد حدث عقب فتح مكة أن قال بعض الأنصار (أهل المـدينة): «لقد لقى محمد أهله»! وتوهمـوا أن الرسول عليـه السلام مادام قـد لقى أهله فـسينساهـم، أو يترك الإقامة معهم، وبلغ ذلك مسمع الرسول عليه السلام، فأراد أن يطمئنهم فقال لهم: «المحيا محياكم، والممات مماتكم» وأثنى كـثيراً على الأنصار، للمجهود الكبير الضخم الذى بذلوه فى أوقات الشـدة والعُسْر، فهم الذين آووا ونصروا وآثروا وجـاهدوا فى الله حق جهـاده، ولذلك قـرر الرسول الكريم أن يقـيم معهم بقية حياته تكريماً لهم.

ولا يتعـارض هذا مع حب الرسول عليه السلام لوطنه الأول مكـة، فقد اقتضـاه واجب الوفاء أن يضحى بعاطفـته الشخصـية نحو بلده ليضـرب مثلاً أعلى فى تكريم المجاهدين.

وكيف تهون مكانة «مكة» عند الرسول عليه السلام وهو القائل فيها.

«ما أطيـبك من بلد، وأحبك إلىّ، ولولا أن قـومك أخرجـونى منك ما سكنت غيرك».

مقتضى حب الوطن:

أن حب الوطن من أعظم مظاهـر الإيمان بالله تعالـى، فيـجب على كل مؤمن بالله رب العالمين أن يُحب وطنه، ويتمنى له كل ما تصبوا إليه نفسه.

وقيل: من عـلامة الرُّشيد أن تكون النفس إلى مولدهـا مشتـاقة، وإلى مسـقط رأسهـا توّاقة[1]، وأولى البلدان بصبـابتك إليه، بلد رضـعت ماءه، وطعمت غـذاءه، وإذا كان الطائر يحن إلى وكره، فـالإنسان أحق بالحنين إلى

---

(١) تواقة: مُحِبَّة مشتاقة.

وطنه، والغريب النائى عن بلده، كالفرس إن زايل أرضه ذبل وجف. لذا قال النبى ﷺ «الخروج عن الوطن عقوبة».

وقال عمر بن الخطاب رضى الله عنه: «لولا حب الوطن لخرب بلد السوء»، وكان يُقال بحب الأوطان، عُمِرت البلدان.

وقال جالينوس: يتروح العليل بنسيم أرضه، كما تتروح الأرض الجدبة ببلل المطر.

وقال أبقراط: يُداوى كل عليل بعقاقير أرضه، فإن الطبيعة تترع إلى غذائها.

ومما يؤكد ذلك قول أعرابى وقد مرض بالحضرة، فقال له قائل: ما تشتهى؟ قال: مَحْضاروياً، وضباً مشوياً.

وليس حب الوطن كلاماً يُقال أو عبارات تؤدى فقط، وإنما حب الوطن عاطفة تسيطر على صاحبها، فتكيف نفسه، ويترجم عنها لسانه، ثم تعبر عنها أعماله، وإذا كان الصوفية يقولون: «قيمة كل إنسان بقدر همته»، والمثل العربى يقول: «قيمة كل إنسان بقدر ما يُحسنه»، والحديث الشريف يقول: «إن الله لا ينظر إلى صوركم وأقوالكم، ولكن ينظر إلى قلوبكم وأعمالكم» والله تعالى يقول: ﴿ **وَأَن لَّيْسَ لِلإِنسَانِ إِلاَّ مَا سَعَىٰ** (٣٩) ﴾ [**النجم**: ٣٩].

فإن حب الوطن يجب علينا أن نترجمه إلى أعمال، وإلى غيرة عليه، ودفاع عنه، وإنتاج له، وتعاون مع بنيه فى كل ميدان من ميادين التعمير والتثمير.

ولو صدقت محبة الأوطان فى نفوس الناس، وكانوا مؤمنين متدنيين، لأدى ذلك إلى احترامهم للحرية فى كل الأوطان، وإلى تجنبهم الاعتداء على سواهم فى أوطانهم أو ديارهم.

الوصية العاشرة

من تجارب الحياة

وصية جامعة من نفائس الأدب العربى



يا بنى! عليك بتقوى الله عزّ وجلّ، وطاعته، وتجنّب محارمه باتباع سُنّنه، حتى يصح عيشك وتقرّ عينك، فإنه لا يخفى على الله خافية. وإنى قد رسمت لك رسماً، إن أنت حفظته ووعيته، وعملت به، مُلئت بك أعين الملوك. فأطع أباك واقتصر على وصيته، وفرِّغ لذلك ذهنك، واشغل به قلبك ولُبّك.

إيّاك وهذر[١] الكلام، وكثرة الضحك، ومماراة[٢] الإخوان، فإن ذلك يذهب البهاء[٣] ويوقع الشحناء[٤]، وعليك بالرازنة والوقار من غير كِبْر يوصف منك، ولا خُيلاء تحكى عنك. والق صديقك وعدوك بوجه الرضا، وكُفّ الأذى عن غير ذلة لهم، ولا مهابة منهم، وكن فى جميع أمورك وسطاً فإن خير الأمور أوسطها، واقلل الكلام، واحسن السلام، واحسن متمكناً، ولا تضرب الأرض برجيلك، ولا تُلق رداءك، ولا تنظر فى عطفيك[٥]، ولا تكثر الالتفات وراءك، ولا تقفُ[٦] على الجماعات، ولا تتخذ السوق مجلساً، ولا الحوانيت متحدثاً، ولا تكثر المراء، ولا تنازع السفهاء وإن قضيت فاختصر، وإن مدحت فاقتصر.

وتحفّظ من تشبيك أصابعك، وتفقيعها[٧]والعبث بحليتك، وخاتمك، وذؤابة سيفك، وتخليل أسنانك، وإدخال يدك فى أنفك، وطرد الذباب عن وجهك، وكثرة التثاؤب والتمطى[٨]، وأشباه ذلك مما يستخفه الناس منك، فيتغامزون به عليك، وليكن مجلسك هادئاً وحديثك مقسوماً. واصغ إلى

---

(١) هذا الرجل فى منطقه . . هَذْراً، وهَذَراً: تكلم بما لا ينبغى.
(٢) ماراة، مراء، ومماراة : ناظره وجادله.
(٣) البهاء : الجمال والحُسْن.
(٤) الشحناء : العدواة والبغضاء.
(٥) العطف: عطَف الإنسان : جانبه.(ج) أعطاه.
(٦) قفا الشئ أَو الأثر: تبعه، وفى القرآن الكريم ﴿ **ولا تقف ما ليس لك به علم** ﴾.
(٧) فقع : أصابعه : أيبسها وقبضها.
(٨) تمطى : فى مشيته تبختر ومّد يديه، وفى القرآن الكريم ﴿ **ثم ذهب إلى أهله يتمطى** ﴾.

الكلام الحسن ممن يحدّثك من غير إظهار عجب منك، ولا تسأله إعادة، وغُض عن الفكاهات من المضاحك (النكات) والحكايات، ولا تحدّث عن إعجابك بولدك ، ولا عن فرسك وسيفك (يعنى خصوصياتك).

وإيّاك وأحاديث الرؤيا فإنك إن أظهرت الفرح بها والتعجب منها، طمع فيك السفهاء، فولدوا لك الأحلام واغتمزوا فى عقلك.

ولا تلحّ (لا تكن لحوحاً) فى الحاجات، ولا تخضع فى الطلبات، ولا تُعلم أهلك وولدك، فضلاً عن غيرهم، عدة[1] مالك فأنهم إذا رأوه قليلاً هُنت عليهم، وإن كان كثيراً لم تبلغ به مرضاتهم، واجفهم من غير عنف، ولين لهم من غير ضعف.

وإذا خاصمت فتوقّر، وتحفّظ من جهلك، وتجنّب عجلتك، وتفكّر فى حجتك، وأر الحاكم بينكما حلْمك، ولا تكثر الإشارة بيدك، ولا تحفر على رقبتك (تجنب حك رقبتك) وتوَقّ[2] حُمرة الوجه وعرَق الجبين، وإن سُفّه[3] عليك فاحلم وإذا هدأ غضبك فتكلم، وأكرم عِرْضك[4] وألق الفَضُول عنك[5].

وإن قرَّبك السلطان فكن منه على حدّ السنان[6] وإن استرسل إليك فلا تأمن انقلابه عليك، وارفق به كل رفقك وكلمهُ بما يشتهى، ما لم يضيّع فى ذلك حقاً من حقوق الله، ولا يحملنّك ما ترى من ألطافه إياك وخاصّته لك، أن تدخل بينه وبين أحد من أهله وولده وحشمه[7] إلا بخير. وإن كان لذلك

---

(١) عدة مالك : جملة مالك وعدده.

(٢) توَقّ : (وقيت): الشمس وغيرها: غابت، ومعنى توقّ حُمْرة الوجة: يعنى لا تجعل الخجل يستولى عليك فيفسد عليك رأيك، وكن واثقاً من نفسك.

(٣) تسفَّه عليه : شنَّع.

(٤) أكرم عِرْضك : احفظه وصُنْه عن كل ما يشين وارتفع به إلى المستوى اللائق بك.

(٥) الفُضُول : ما لا فائدة فيه، يقال: هذا من فُضُول القول، واشتغال المرء أو تدخله فيما لا يعنيه.

(٦) حدد: السبق ونحوه: شحذه، (السّنان): نصل الرُمح (ج) أسنّة (يعنى كن على غاية الحذر واليقظة لأنه كما قيل يثب وثوب الأسد أو كما يقولون فى الحاكم الناس فى وثاقه، والنفوس بين حبسه وإطلاقه، وعزرائيل بين شفتيه، وكلمته فيها الحياة الطيبة أو الموت الزؤام.

(٧) (الحشم) حشم الرجل: خاصته الذين يغضبون لغضبه ولما يصيبه من مكروه، من عبيد أو أهل أو جيرة (ج) أحشام.

منك مستمعاً، وللقول منك فيه مطيعاً، فإن سقطة[1] الداخل بين الملك وأهله صَرعة[2]، وإذا وعدت فحقق[3] ، وإذا حدَّثت فاصدق، ولا تجهر بمنطقك كمنازع الأصمّ[4]، ولا تخافت كمخافتة الأخرس، وتخيّر محاسن القول بالحديث المقبول وإذ حدّثت بسماع فانسبه إلى أهله، وإيّاك والأحاديث الغريبة المستبشعة[5] التى تنكرها القلوب، وتقف[6] لها الجلود، وإياك ومضاعف[7] الكلام: نعم نعم، ولا لا ، وأجل أجل، وما أشبه ذلك.

وإذا توضأت لا تتنخَّع[8]، وليكن طَرْحك للماء من فيك مسترسلاً، ولا تمجُه (تلفظه بعد أن تلوكه)، ولا تعضَّ[9] بَعْضَّ اللقمة ثم تعيد ما بقى منها فإن ذلك مكروه، ولا تكثر الاستسقاء[10] على المائدة، ولا تعبّ[11] طعاماً ولا شيئاً مما يقرّب على المائدة.

ولا تمسك إمساك المسكين المثبور[12] ولا تبذِّر تبذير السَّفيه المغرور، واعرف فى مالك واجب الحقوق وحرُمة الصديق.

واستغن عن الناس يحتاجوا إليك، واعلم أن الطمع الطبع (يصير طبعاً وعادة) والرغبة، كما قيل:

---

(١) سقّطة : خطأ فى القول والفعل.

(٢) صَرْعه : مهلك أو فيه الهلاك.

(٣) أى كن وفياً لوعدك.

(٤) الأصَمّ: ذو الصَّمم : الصُّلبُ المصُمت، والشهر الأصمُّ أو شهر الله الأصم : رجب، وكانوا لا يتصايحون فيه لحرب.

(٥) المستبشعة: الكريهة والقبيحة والتى تجعل محدثك يضيق بك ذرعاً.

(٦) تقّف : (قفّ) الشعر : قام من الفزع..

(٧) مضاعف الكلام : نسبته إلى الضّعف.

(٨) النخاعة : البلغم يخرجه الإنسان من حَلْقه.

(٩) تعض بعض اللقمة ثم تعيد ما بقى منها: يقصد تقضم جزء من اللقمة ثم تعيد ما بقى منها فى الإناء فهى عادة سيئة وغير صحية بالمرة.

(١٠) الاستسقاء: كثرة شرب الماء أثناء الأكل وهى عادة سيئة وغير صحية.

(١١) تعبّ: عبّ الماء - عَبّاً: شربه بلا تنفس ولا مَصّ أى لا تأكل كثيراً بلا توقف.

(١٢) المثبور: (ثابراً) على الأمر: واظب عليه وداوم.

تدقّ الرقبة[1] والأكلة تمنع الأكلات، والتعفف[2] مال جسيم، وخُلعُه كريم، ومعرفة الرجل قَدْره تُشرِّف ذكره، ومن تعدّى القدر هوى فى بعيد الفقر.

والصدق زين، والكذب شين، ولصدق يُسرع عطب صاحب أحسن عاقبة، من كذب يَسلمُ عليه قائله، ومعاداة الحليم خيرٌ من مصادقة الأحمق، والزوجة السوء «ألدّ [3] من الداء العضال[4]»، وطاعة النساء تذرى[5] بالعقلاء.

تشّبه بأهل الفضل تكن منهم، واتضع [6] للشرف تُدركه، واعلم أن كل امرئ حيث وضع نفسه، وإنما ينُسب الصارم[7] إلى صانعه، والمرء يُعرف بقرينه، وإيّاك وأخوان السوء فإنهم يخونون من رافقهم، ويخونون من صادقهم، وقربُهم أعدى من الجرب، ورفضهم من استكمال الأدب، وجفوة المستجير لؤم[8] والعجلة شؤم[9]، وسوء التدبير [10] همّ.

والإخوان اثنان محافظ عليك عند البلاء، وصديق لك عند الرخاء، فاحفظ صديق البَلّيّة[11]، وتجنب صديق العافية، فإنه أعدى الأعداء.

ومن اتبّع الهوى مال به إلى الرَدىَ (الهلاك) ولا يعجبنّك الظريف[12] من

---

(١) تدق الرقبة : تكسر العنق.

(٢) التعفّف: (عَفّ) عفة وعفافاً: كفّ عما لا يحل ولا يجمل من قول أو فعل وعَفّ وعفيف.

(٣) ألد : لدّ - لَدَداً - اشتدت خصومته فهو ألدّ.

(٤) الداء العضال: المرض المستعصى على العلاج.

(٥) تذرى : تحقر وتقلل من شأنهم.

(٦) اتضع : تواضع.

(٧) الصارم : الحازم.

(٨) جفوة المستجير لؤم : أى لا تترك من يستنجد بك فهذا من طبائع اللئام والخبثاء.

(٩) العجلة شؤم : أو كما يقولون فى العجلة الندامة.

(١٠) سوء التدبير هَمّ: يعنى الغفلة تورث الهم والحزن والضيق.

(١١) صديق البلية: هو صديق الشدة أى الذى تجده فى وقت الضيق.

(١٢) الظريف: من كان كيساً حاذقاً، ولكنه هنا يقصد خفيف الدم الثقيل ربما.

الرجال، ولا تحقر ضئيلاً[١] من الرجال، فإنما المرء بأصغريه، قلبه ولسانه، ولا يُنتفع منه إلا بأصغريه، وتوقّ [٢] الفساد إن كنت فى بلاد الأعادى، ولا تفرش[٣] عِرْضك لمن دونك، ولا تجعل مالك أكرم عليك من عِرْضك.

ولا تُكثِر الكلام، فتثقل على الأقوام، وامنح البِشْر[٤] جليسك والقبول. وإياك وكثرة التبريق[٥] والتلويق[٦] والتنويق[٧]، فإن ظاهر ذلك يُنسب إلى التأنيث[٨] والتصنّع[٩] لمغازلة النساء، وكن منتهزاً فى فرصتك، رفيقاً فى حاجتك، متشبثاً[١٠] فى عجلتك.

والبس لكل دهر ثيابه[١١]، وكن مع كل قوم فى سلكهم[١٢] واحذر ما يكون به اللائمة[١٣] فى آخرتك، ولا تعجل فى أمر حتى تنظر فى عاقبته، وليكن السواك من طبعك، وعليك بالعمارة فإنها أنفع من التجارة، وعلاج الزرع خير من اقتناء الضرع (يعنى الاشتغال بفلاحة الأرض أفضل من تربية الماشية فقط).

---

(١) ضئيلاً (من الرجال) : أى الضعيف، وقد وصف الصديق أبو بكر رضى الله عنه بأنه كان ضعيفاً فى بدنه قوياً فى دينه وفى أمر الله.

(٢) توقَّ الفساد: لا تقربه ﴿**إن الله لا يحب المفسدين**﴾.

(٣) تفرش عِرْضك: (فرش) الشئ - فرشا وفراشاً: بسطه، وفلانا أمْرَه: بسطه له كله وأعلمه إيّاه ولا يصح ذلك بالنِّسبة للأعراض فهى موضع سر الإنسان.

(٤) امنح البِشْر جليسك : تلقاه مسروراً.

(٥) التبريق : (برق) بصره: أوسعه وأحدّ النظر.

(٦) التلويق: الشئ به لياقة وليقانا: لصق، ويقال هذا أمر لا يليق بك: لا يحسن بك.

(٧) التنويق : (تنَوّق) فى ملبسه ومطعمه وأموره: تأنق وبالغ.

(٨) يُنسب إلى التأنيث: ينسب إلى الأنثى فهو ينهاه عن التشبه بأفعال النساء.

(٩) التصنع: (تصنع) تظاهر بما ليس فيه.

(١٠) متشبثاً فى عجلتك: تمهل فى قرارك حتى وإن كنت فى عَجلَة من أمرك.

(١١) البس لكل دهر ثيابه : أى فلتكن حياتك متمشية مع روح العصر الذى تعيش فيه.

(١٢) كن مع كل قوم فى سلكهم: (السلك) : النظام، حتى لا تكون سبباً فى إفساد هذا النظام فينقمون عليك.

(١٣) اللائمة : التوبيخ والتقريع.

ومنازعتك اللئيم يطمع فيك.. ومن أكرم عِرْضه أكرمه الناس، ومعرفة الحق من إخلاص الصدق، والرفيق الصالح ابن عم (يعنى فى منزلة ابن العم).

من أيسر عَظُم[١] ومن افتقر احتقر[٢] وقصّر[٣] فى المقالة مخافة الإجابة!.

والدين أزين الأمور، والشماتة[٤] سفاهة، والسكران شيطان، وكلامه هذيان، والعادة طبيعة لازمة، إن خيراً فخير، وإن شراً فشر.

ومن حل عقداً[٥] احتمل حقْداً، والقرار[٦] عار، والتقدم مخاطرة. وكثرة العلل مع الوجود (وجود المال) من البخل، وشر الرجال الكثير الاعتلال[٧]، وحَسْن اللقاء يُذهب بالشحناء[٨] ولين الكلام من أخلاق الكرام.

وأعلم أن زوجة الرجل سكنه، ولا عيش له مع خلافها، وإذا هممت[٩] بالزواج بامرأة فاسأل عن أهلها فإن العروق الطيبة تنبت الثمار الحلوة، وأعلم أن النساء أشد اختلافاً من أصابع الكف، فتوق[١٠] منهن كل ذات يد مجبولة[١١] على الأذى، فمنهم المعجبة بنفسها، المزْرية[١٢] ببعلها، إن إكرمها

---

(١) من أيسر عظم : (أيسر) صار ذو مال فالثروة والغنى تفرض نفسها وخاصة فى أيامنا هذه.

(٢) من افتقر احتقر: الفقر مذلة بلا شك حتى قيل: لو كان الفقر رجلاً لقتلته.

(٣) قصر فى المقالة مخافة الإجابة: وهذه طبيعة الفقير لا يقوى على المواجهة لأن الحاجة تلجمة عن السؤال وخاصة إن كان ذو مروءة فهو لا يسأل خوفاً من عدم إجابته.

(٤) الشماتة: الفرح ببلية العدو.

(٥) ومن حل عقداً احتمل حقداً: أى تسبب فى فسخ عقد، فإن الموكلين به يحملون له فى صدورهم العدواة والبغضاء.

(٦)الفرار عار: (الفرار) الهروب والرجوع إلى القهقرى ويقصد به الفرار من العدو عند الزحف فهو عار على صاحبه.

(٧) الكثير الاعتلال : أى الذى يمرض كثيراً أو يدّعى المرض.

(٨) يُذْهب الشّحناء: يبعد البغضاء والمشاحنات.

(٩) همَمْت بالزواج : تقدمت إلى الزواج.

(١٠، ١١) فتوق منهن كل ذات يد مجبولة على الأذى: أى إياك والتى من طبعها الأذى.

(١٢) المزرية ببعلها : المحتقرة لزوجها.

رأت فضلهـا عليه، ولا تشكره على جـميل، ولا ترضى منه بقليل، لسـانها عليه سفـيه صقيل[1] قد كشفت سـتر الحياء[2] عن وجههـا، ولا تستحى من عوارها[3] ولا من جارها هدّارة[4] ظنانة[5] مهارشة[6] عقاره[7] وجه زوجها مكلوم[8]، وعرضه مشتوم[9]، لا ترعاه لدنيا ولا دين، ولا تحـفظه لصُحْبة، ولا لكبر سنْ، حجابه مهتوك[10]، وستره منثور[11]، وخيره مدفون، يصبح كئيـباً [12]، ويمسى غائبـاً، شرابه شـر، وطعامه غـيظ، ولده صائم، وبيـته مُستـهلك، وثوبه وسخ، ورأسه شعث[13]، إن ضحك فراهب[14] وإن تكلم فمتكاره[15]، نهاره ليل وليله نهار، تلدغه مثل الحيـة، وتلسعه مثل العقرب، تهب مع الرياح، وتطيـر مع كل ذى جناح[16]، إن قال لا قـالت نعم، وإن

---

(١) صقيل: (صقل) السيف والمرآة ونحوهما: جلاه، والمقـصود أن هذه المرأة السيئة يكون كلامها على الزوج أحَد من السيف المصقول.

(٢) كشف ستر الحياء: ولأن الحـياء زينة المرأة فقد جعله ساتراً لها، أما هذه، وقال الله ﷺ فقد رفعته عن نفسها وألقت به جانباً فلا حياء لها.

(٣) لا تستحى من عَوَارها : (العوار) العيوب يعنى وجهها مكشوف.

(٤) هَدّراة : (هدَر) البعير أو الحمام، هدراً، وهديراً: ردّد صوته فى حنجرته أى ينطلق صوتها مدوياً كالهدير عند الغضب.

(٥) ظنانة : كثيرة الشك لا تثق بزوجها.

(٦) مهارشة : (تهارشت) الكلاب أو الديكة : تواثبت، يعنى هذه المرأة السوء دائماً متنمرة لزوجها، كان الله فى عونه.

(٧) عَقارة : (العقيرة) الصوت، يقال رفع عقيرته. وبالطبـع فإن الصوت المرتفع صفة سيئة فى المرأة ويبعد بها عن أنوثتها.

(٨) وجه زوجها مكلوم: (الكَلمُ) : الجُرْحُ.

(٩) عرْضه مشتوم : (الشتم) السب ونحوه.

(١٠) حجَابه مهتوك: يعنى أسراره مَفْشُوّه دائماً.

(١١) ستره منثور : أى منشور على كل لسان.

(١٢) يصبح كئيباً : يصاب بالاكتئاب ويصبح دائم الحزن على ما أصابه من زوجة السوء.

(١٣) رأسه شعث : (شعث) الشـعر - شعثاء و شعوثه : أغـبر وتلبَّد لأنها لا تهتم بنظافة زوجهـا فيبدو فى هذه الصورة السيئة.

(١٤) أن ضحك فـراهب : يقصـد أن الضحك لا يزوره إلا نادراً فهـو زاهد فيه مـثل الراهب الذى زهد فى الدنيا وترك ملاذتها، وذلك ناتج عن كثرة همومه وما يكابده بسبب زوجة السوء.

(١٥) فمتكاره : فهو يكره الكلام معها لسوء خلقها.

(١٦) تهب مع الرياح ، وتطير مع كل ذى جناح : يعنى خفيفة لا تثبت على حال.

قال نعم قالت لا، محتقرة لما فى يديه، تضرب له الأمثال، وتقصر به دون الرجال، وتنقله من حال إلى حال، حتى كره بيته، وملّ وَكْده[١]، وقلّ عيشه، وهانت عليه نفسه حتى أنكره إخوانه ورَحمه وجيرانه.

ومنهن الحمقاء[٢] ذات الدلال فى غير موضعه، الماضغة[٣] للسانها، الآخذة فى شأنها، قد قنعت بحبه، ورضيت بكسبه. ترتفع الشمس ولم تسمع لها صوتاً، ولم تكنس لها بيتاً، طعامها بائت، وإناؤها قذر.

ومنهن العطوف[٤] الودود[٥]، المباركة الولود[٦]، المأمونة على غيبتها[٧]، المحبوبة فى جيرانها، الحافظة[٨] لسِّرها وعلنها[٩]، الكريمة التبعل[١٠]، الكثيرة التفضّل[١١]، الخافضة صوتاً، النظيفة بيتاً ابنها مُزيَّن[١٢] وخيرها دائم، وزوجها ناعم[١٣]، مصونة ألوفة[١٤]، بالخير والعفاف[١٥] موصوفة، جعلك الله يا بنى ممن يقتدى بالخير، ويأتم[١٦] بالتقى ويتجنب[١٧] السخط، ويجب

---

(١) مَلَّ وكده : (وكد) العهد : أوكده : أى أوثقه والمقصود هنا : حتى كاد أن يفارقها.

(٢) الحمقاء : الغبية.

(٣) الماضغة لسانها: (مضغ) الطعام وغيره : طحنه بأسنانه ولاكه بلسانه (الماضغة) : أصل اللحى عند منبت الأضراس، وهما ماضغتان أى التى تلوك الكلام وتخرج به أصواتاً كالمتعجبة لحديث زوجها معها!!

(٤) العطوف : التى تعطف على زوجها وأولادها وتهتم بهم وتحدب عليهم.

(٥) الودود : كثيرة الود والبر بزوجها.

(٦) المباركة الولود : أى كثيرة البركة، كثيرة الولد.

(٧) المأمونة على غيبتها : تحفظ زوجها فى غيبته.

(٨، ٩) الحافظة لسرها وعلنها: أى تحفظ زوجها فى السر والعلن.

(١٠) الكريمة التبعل : تبالغ فى إكرام زوجها فهى بضعه منه ولحمته وسداه.

(١١) كثيرة التفضل : تبالغ فى تفضيل زوجها وإيثاره على نفسها.

(١٢) ابنها مزين : أى نظيف فيبدو للناظرين وجيهاً.

(١٣) زوجها ناعم : تظهر عليه آثار النعمة والوجاهة.

(١٤) مصونة ألوفة : خالية من العيوب محفوظة فى غيبتها من جيرانها وزوجها، وهى كثيرة الألفة لزوجها، تحبه كثيراً، كأنها لا تفارقه.

(١٥) بالخير والعفاف موصوفة : لقد كفت عما لا يحل ولا يحمل بالنساء ، فهى عفيفة بطبعها، خيرة بطبعها حتى صار علماً عليها توصف بهما بين من يعرفها من الناس.

(١٦) يأتم بالتقى : (يأتم) يقتدى، (التقى) : التقوى: وهى السلاح الأقوى.

(١٧) ويتجنب السخط : يبتعد عن الغضب.

الرضا، والله خليفتى[1] عليك، ولا حول ولا قوة إلا بالله العلى العظيم.
أعاننا الله وإياك يا بنى على القول بالعمل، وعلى النُّصح المقبول، وحسبنا الله وكفى، وسلام على عباده الذين اصطفى.

(١) والله خليفتى عليك : يتولاك بحفظه ورعايته وتوفيقه.

وأخيراً . . .

أزف إليك عزيزى القارىء مسك الختام، وأدعك لتعيش مع هذه الوصايا العشر لأحد كبار رجال الأعمال الأمريكيين، وتليها وصايا ابن مسكويه وفى كلٍ خير، فلتكن لك زاداً تفتح به أبواب الأمل فى حياتك على طريق التقدم والنجاح، وكلى أمل أن ينفعك الله بها. . وبالله التوفيق. .

الوصايا العشر

قرأت أن أمريكياً من رجال الأعمال وضع لنفسه وصايا عشراً، وعنونها «عهد وثيق» وكتبها على بطاقة، وآلى أن يقرأها كل يوم صباحاً عند الإفطار، وأن يبذل كل جهده للعمل بها وهى:

١ - سأكرم نفسى : لأنى أستطيع أن أعتزل كل أحد إلا نفسى، أعيش معها كل وقتى، آكل معها، وأنام معها، وأقيم معها، وأرحل معها، فعلىَّ عهد ألا آتى بعمل يخجلها.

٢ - سأكون طموحاً لا أقنع بما أنا فيه، بل أجعل نصب عينى أن أكون خيراً مما أنا عليه، ومن أجل هذا لا أكره أن تظهر نقائصى، فذلك أقرب إلى معالجتها وإصلاحها، وهذا يجنبنى الزهو بنفسى، ويحملنى على أن أعمل دائماً فى بنائها.

٣ - سأراقب ما يدخل فى ذهنى من أفكار، لأنها ذات أثر فعال، فهى إما أن تبنينى أو تهدمنى، ولذلك سأغلق باب ذهنى عن كل أفكار الفشل، وأفكار الرعب والخوف وأفكار اليأس، وسأحرم دخولها إلى ذهنى كما أحرم الأكل السام إلى معدتى.

٤ - سأكون أميناً مع نفسى ومع غيرى، سأكون أميناً فى السر والعلانية، أميناً وحدى وأميناً مع الناس، أشعر إذا قربت من الخيانة أنها كالنار ترعى جسمى.

٥ - سأعتنى بجسمى، فمنه أستمد القوة والصبر على العمل، وهو فوق ذلك وسيلة من وسائل الأخلاق الطيبة، لا أتلفه بالإفراط، ولا أحمله ما لايطيق، لا أسرف فى العمل، ولا أسرف فى الكسل، سآكل وأشرب بحكمة، لا أعلف جسمى كما تعلف الدواب، ولكن أنهج معه نهجاً يحفظ عليه صلاحيته.

٦ - سأعمل على ترقية عقلى، فأغذيه كل يوم كما أغذى جسمى، وأدرس دراسة دقيقة منظمة لنوع من المعارف أتخذه هوايتى.

٧ - سأحتفظ بحماستى وحرارة عواطفى باعتدال وابتهاج، فلا أشكو ولا أتبرم، ولا أتشاءم ولا أصادق المتشائمين اليائسين، وأتحمس للخير والجد والعمل فى فرح ونشاط.

٨ - سأكون أميل إلى مدح الناس وتقريظهم من ذمهم وتعييرهم وتعييبهم، وسأقول الخير وأبذل الثناء للناس فى وجوههم ومن ورائهم، وأما ما أكرهه منهم وأعيبه عليهم وأحتقره من فعالهم فسأحتفظ بإفرازه إلى أن أعود إلى بيتى.

٩ - سأحتفظ بمجهودى وطاقتى، فلا أسرف فى إنفاقها فى غير فائدة، فلا أجادل من لا فائدة فى جدله، ولا أغضب إذ لا فائدة فى الغضب، ولا أحقد فالحياة أقصر من أن تضيع فى حقد.

١٠ - سأنجح فى الحياة، وسأنجح مهما صادفنى من عقبات، وإذا وضع فى طريقى أحجار أزلتها، وسأضع كل قلبى فى عملى، وأواجه كل الصعاب من غير خوف، وأعتقد أن الحظ الحسن يتبع الجد والشجاعة.

الإمضاء

«نفسى»

* * * * *

هذا عهـد أمريكى، وقـد ذكّرنى بعهـد عربى قديم وضـعه لنفـسه (ابن مسكويه) من نحو ألف عـام، نقتطف منه ما يأتى «هذا ما عاهد عليـه أحمد بن محمد، وهو يومئذ آمن فى سربه، مـعافى فى جسمه، عنده قوت يومه، لا تدعـوه إلى هذه المعـاهدة ضـرورة نـفس ولا بدن، ولا يريد بهـا مـراءاة مخلوق، ولا استجلاب منفعة، ولا دفع مضرة.

عاهده علـى أن يجاهد نفسـه، ويتفـقد أمـره فيعف ويشـجع ويحكم - وعلامـة عفته أن يقـتصد فى مآرب بدنه حـتى لا يحمله الشره على مـا يضر جسمه، أو يهتك مروءته.

وعلامة شـجاعته أن يحارب دواعى نفسـه الذميمة حتى لا تقهـره شهوة قبيحة، ولا غضب فى غير موضعه.

وعلامة حكمته أن يـستبصر فى اعتقاداته حتى لا يفـوته - بقدر طاقته - شىء من العلوم والمعارف ليصلح نفسه ويهذبها.

وعـاهده على إيثار الحـق على الباطل فى الاعـتـقادات، والصـدق على الكذب فى الأقوال، والخير على الشر فى الأفعال، والتمسك بالشريعة ولزوم وظائفها، وحفظ المواعيد حتى ينجزها.

ومحبة الجميل لأنه جميل لا لغير ذلك.

والصمت فى أوقات حركات النفس للكلام حتى يستشار فيه العقل.

والإقدام على كل ما كان صواباً، والإشفاق على الزمان الذى هو العمر، فيستعمل فى المهم دون غيره.

وترك الاكتراث لأقوال أهل الشر والحسد حتى لا يُشغل بهم.

وذكر المرض وقت الصحة، والهم وقت الـسرور، والرضا عند الغضب، ليقل الطغى والبغى.

وقوة الأمل وحسن الرجاء والثقة بالله عز وجل.

ومجال القــول ذو سعة فى الموازنة بين العهدين، ومقــارنة أثر العصرين، ونتاج الحضارتين، وفى كل خير.

تم بحمد الله تعالى وتوفيقه.

المؤلف

أ.د/ موسى الخطيب

المصادر والمراجع

١ – القرآن الكريم كتاب الله تعالى.

٢ – العقد الفريد لابن عبد ربه الأندلسي.

٣ – جمع الجواهر في الملح والنوادر لأبي اسحاق إبراهيم على الحصرى القيرواني تحقيق على محمد البجاوى – ط. دار الجيل بيروت.

٤ – أدب الدنيا والدين للماوردى تحقيق عبد الله أحمد أبو زينة – ط. دار الشعب ١٩٧٩م–١٣٩٩هـ. القاهرة.

٥ – المحاسن والمساوئ للبيهقى – دار بيروت للنشر ١٩٧٩م – ١٣٩٩ هـ.

٦ – الترغيب والترهيب للحافظ المنذرى تحقيق مصطفى محمد عمارة – ط. دار الحديث ١٩٨٧م – ١٤٠٧هـ – القاهرة.

٧ – جمع الجوامع المعروف بالجامع الكبير للسيوطى. ط. مجمع البحوث الإسلامية ١٩٧١م – ١٣٩١هـ – القاهرة.

٨ – المستطرف فى كل فن مستظرف لشهاب الدين الأبشيهى.

٩ – الأدب المصرى القديم للأستاذ سليم حسن.

١٠ – السعادة كما يراها المفكرون – سيد صديق عبد الفتاح – ط. القدس ١٩٨٧م – ١٤٠٧هـ – القاهرة.

١١ – الوصايا العشر للأستاذ خالد محمد خالد.

١٢ – وصايا الدهر – للمؤلف – بيروت.

١٣ – إلى ولدى للأستاذ أحمد أمين.

١٤ – رسالة فى السعادة لابن سينا مخطوط بمكتبة الأزهر برقم ٨٣١.

١٥ – النصائح الذهبية للشباب للمؤلف – بيروت.

١٦ – فقه السنة لفضيلة الشيخ سيد سابق – القاهرة.

١٧ – روّح عن نفسك واسعد الآخرين – محمد إبراهيم سليم. ط دار القرآن.

١٨ – من دلائل الاعجاز العلمى فى القرآن الكريم والسنة النبوية للمؤلف ط. مؤسسة الخليج العربى – القاهرة.

١٩ – كيف تكسب الأصدقاء لمؤلفه دايل كارنيجى ترجمه عبد المنعم الزبادى.

٢٠ – كيف تكسب الثروة والنجاح والقيادة – دايل كارنيجى. ط مكتبة الحياة – بيروت.

٢١ - أتح لنفسك فرصة - جوردون بايرون - ترجمة عبد المنعم الزيادى - ط الخانجى القاهرة.
٢٢ - الإسلام والحياة الجنسية د. محمود بن الشريف.
٢٣ - الزواج الإسلامى السعيد للإمام أبو حامد الغزالى (حجة الإسلام) تحقيق محمد عثمان الخُشْب.
٢٤ - عش شاباً تعمر طويلاً تأليف نخبة من العلماء الأمريكيين ترجمة إلهام محمود.
٢٥ - التربية الاستقلالية لمؤلفه ألفونس أسكيروس ترجمة الأستاذ عبد العزيز محمد القاهرة.
٢٦ - اللقاء بين الزوجين للأستاذ عبد القادر عطا.
٢٧ - لمحات فى وسائل التربية الإسلامية وغايتها د. محمد أمين المصرى - دار الفكر القاهرة.
٢٨ - المرشد الطبى الحديث. بحث قام به مجموعة من العلماء - المكتبة الحديثة. بيروت.
٢٩ - تأملات فى سلوك الإنسان. دكتور الكسيس كاريل - ترجمة د. محمد القصاص مكتبة مصر - القاهرة.
٣٠ - فتح البارى بشرح صحيح البخارى - لابن حجر العسقلانى. مطبعة مصطفى البابى الحلبى - القاهرة.
٣١ - الجامع الصغير للسيوطى الناشر عبد الحميد أحمد حنفى القاهرة.
٣٢ - كشف الخفا ومزيل الألباس عما اشتهر من الأحاديث على ألسنة الناس للشيخ إسماعيل بن محمد العجلونى - مكتبة التراث الإسلامى.
٣٣ - منتخب كنز العمال فى هامش مسند الإمام أحمد بن حنبل - علاء الدين على المتقى ابن حسام الهندى - المطبعة الميمنية - القاهرة.
٣٤ - صحيح مسلم للإمام مسلم تحقيق محمد فؤاد عبد الباقى - دار أحياء الكتب العربية - القاهرة.
٣٥ - بنات النبى ﷺ للدكتورة بنت الشاطئ.
٣٦ - تحفة الأحوذى بشرح الجامع الترمذى - تحقيق عبد الوهاب عبد اللطيف - المكتبة السلفية - المدينة المنورة.
٣٧ - الإسلام عقيدة وشريعة لفضيلة الإمام الأكبر الشيخ محمود شلتوت شيخ الجامع الأزهر السابق.

٣٨ - النجوم الزاهرة فى أخبار مصر القاهرة لابن تغرى بردى.

٣٩ - المرأة بين البيت والمجتمع للأستاذ البهى الخولى.

٤٠ - الإنسان ذلك المجهول. الدكتور الكسيس كاريل - ترجمة أنطوان العبيدى - دار الكاتب المصرى - القاهرة.

٤١ - التاج الجامع للأصول فى أحاديث الرسول: منصور على ناصف - مطبعة عيسى البابى الحلبى - القاهرة.

٤٢ - كتاب التربية - كانط ترجمة الشيخ طنطاوى جوهرى - المطبعة السلفية - القاهرة.

٤٣ - عش مرحاً تعمر طويلاً - جيلوردهورز - ترجمة محمد فتحى - ط مكتبة الخانجى القاهرة.

٤٤ - الأدب الصغير لعبد الله بن المقفع. ط مكتبة صبيح - القاهرة.

٤٥ - الصحة المدرسية والتربية الصحية. د. مصطفى فهمى وغيره. وزارة التربية. القاهرة ١٩٦٣.

٤٦ - عناية الإسلام بالصحة البدنية - السيدة كاملة الأنوار محمد صابر حجاب - القاهرة.

٤٧ - طريق السعادة د. مقداد يالجن. القاهرة.

٤٨ - أسرار النوم (عالم المعرفة) عدد ١٦٣. الكسندر بوربلى ترجمة د. أحمد عبد العزيز سلامة (الكويت).

٤٩ - العبقرية والإبداع والقيادة (عالم المعرفة) عدد ١٧٦ - دين كيث سايمنتين ترجمة د. محمد عصفور (الكويت).

٥٠ - سيكولوچية السعادة (عالم المعرفة) عدد ١٧٥ - مايكل أرجايل ترجمة د. عبد القادر يونس. مراجعة شوقى جلال (الكويت).

٥١ - فيض الخاطر للأستاذ أحمد أمين. جـ٧ - ط لجنة التأليف والترجمة والنشر - ١٣٦٦هـ - ١٩٤٧م.

٥٢ - الدعاء مفتاح السعادة فى الدنيا والآخرة. د. موسى الخطيب، ود. محمود محمد أحمد - مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩، القاهرة.

٥٣ - علم النفس أسسه وتطبيقاته التربوية للدكتور عبدالعزيز القوصى - مكتبة النهضة المصرية - القاهرة - ١٩٧٠م.

فهرس الكتاب

الموضوع	الصفحة
الوصية الأولى	
(١) أثمن من المعرفة التصميم على أن تعرف	٩
– الديمقراطية	١١
– الثقافة	١٢
– الحب	١٤
– الأدب	١٥
– الصدق فى التفكير	١٦
– الثقافة وأثرها فى تربية الطفل	١٦
– التحديد والاختيار	١٩
– خطوة نحو الهدف	٢٢
– كلمات على الطريق	٢٥
الوصية الثانية	
(٢) الصحة تاج على رؤوس الأصحاء وصحتك هى رأس مالك عند الكبر فتعلم كيف تحافظ عليها	٢٧
– المرء مرهون بالكيفية التى يأكل بها	٢٩
– مع من تأكل؟	٣٢
– وماذا عن الكيماويات؟	٣٣
– ثم ماذا يجب أن تعرفه عن غذائك؟	٣٥
– النشاط الرياضى الذى يتفق مع بنيتك الجسمانية	٣٦
– العادات الصحية فى الوقوف والجلوس والمشى	٣٩
– النوم	٤١
– إرشادات هامة للنوم الصحى	٤٣

الموضوع	الصفحة
– التدليك	٤٤
– حمامات البخار والساونا	٤٥
– النوادى الرياضية ومنتجعات التخسيس	٤٦
– الاجهاد بلا ضرورة يعجل بشيخوختك.. وكيف تتجنب الشيخوخة المبكرة	٤٧
– نصائح أخرى على الطريق	٥٣
– إذا واجهتك أزمة فى حياتك فكيف تتغلب عليها؟	٥٥
– اضبط عواطفك	٥٧
– كيف تتدرب على ضبط النفس؟	٥٧
– عش هادئ الأعصاب تعش سليماً معافى	٦٠
– ابتعد عن عناصر الإجرام التى تهاجم صحتك وشبابك	٦١
– الجنس وعلاقته بالشباب	٦٣
– الشباب .. الشباب حتى آخر العمر	٦٤
(٣) كيف تختار الزوجة الصالحة ؟.	٦٥
– كيف تختار الزوجة الصالحة ؟	٦٧
– كلمات على الطريق	٧٤
– كيف تحقق السعادة الزوجية المنشودة ؟	٧٥
– الزواج والجنس من منظور إسلامى	٨٢
– كيف تعاملين زوجك ؟	٨٦
– كلمات على الطريق	٨٨
(٤) كيف تربى أبنائك وبناتك تربية إسلامية ؟	٨٩
– حقوق وواجبات	٩١
– كيف تربى أبنائك تربية إسلامية ؟	٩٢
– ألوان من التربية الفاضلة	٩٢

الموضوع	الصفحة

– التربية فى مرحلة الرضاعة	٩٤
– التربية الخلقية بعد الرضاع	٩٥
– التربية العقلية والبدنية	٩٧
– التعليم الجمعى أو الصفى	٩٨
– التعليم الثانوى وتعليم الطفل بحسب استعداده	٩٩
– الغاية من التربية	١٠٠
– توجيه الغرائز	١٠٠
– محمد ﷺ والطفولة	١٠٧
– ابنك فى مرحلة البلوغ	١١٠
– ما هى مشاكل المراهقة ؟	١١١
– ما هو دور الوالدين فى هذه الفترة ؟	١١١
– المناخ الصالح لتربية المراهقين	١١٢
– متى تنتهى المراهقة؟.. كيف تعامل ابنك المراهق ؟	١١٤
– كيف تعاملان ابنتكما المراهقة ؟	١١٥
– نداء إلى الآباء: التربية الإسلامية ضرورية وواجبة	١١٧
– حل مشكلات تربية البنات من منظور إسلامى	١٢٠
– حب ورحمة ووفاء	١٢٥
(٥) كيف تختار أصدقائك ؟	١٣١
– اختيار الصديق	١٣٣
– الوفاء بالوعد	١٣٦
– الصدق	١٣٩
– تم ماذا بعد اختيارك للصديق ؟	١٤٢
(٦) كيف تتامل مع الناس وتكسب ودّهم ورضاهم ؟	١٤٧

الموضوع	الصفحة

- اجن العسل دون أن تحطم خلية النحل ١٤٩
- صفات الشخصية الجذابة ١٥٧
- كيف تكسب ود الناس ورضاهم أثناء المناقشة ؟ ١٧٣
- كلمات على الطريق ١٧٧
- كيف تصبح محدّثاً بارعاً ؟ ١٧٧
- وصية لجميل الآداب مرعية ١٧٨

(٧) كيف تعيش سعيداً ؟ ١٧٩

- ما هى أسباب السعادة فى الحياة ؟ ١٨١
- إذا أردت أن تكون إنساناً نبيلاً فى حياتك ١٨٢
- ما هى خير وسيلة للظفر بالسعادة ؟ ١٨٢
- نظّم ذوقك ١٨٥
- الثقافة غذاء ضرورى ١٨٧
- نظّم حياتك ١٩٠
- العادات والقواعد السليمة.. قواعد علمية للسعادة والنجاح فى الحياة .. ١٩٢
- كيف تتغلب على عاداتك السيئة وتغيّرها إلى أحسن منها وجدتها فى طريقك . ١٩٤
- الحقوق والواجبات ١٩٤
- كلمات على الطريق ١٩٧
- الرأى والمشورة ١٩٧
- كلمات على الطريق ٢٠٣

(٨) اضحك تضحك لك الدنيا ٢٠٥

- فوائد الضحك ٢٠٧
- الضحك لماذا ؟ ٢١١
- طرائف من الحياة ٢١٣

الموضوع **الصفحة**

(٩) حب الوطن من الإيمان ٢٢١

– حب الوطن يمس شغاف القلوب ويرقد بين حنايا الصدور ٢٢٤

– حب الوطن والحنين إليه فى عيون الشعر العربى ٢٢٧

– المؤرخون وحب الوطن ٢٣٠

– الرسول ﷺ وحب الوطن ٢٣٢

– مكانة الوطن فى القرآن الكريم والسُّنة النبوية ٢٣٤

– الهجرة وحب الوطن ٢٣٨

– مقتضى حب الوطن ٢٣٩

(١٠) من تجارب الحياة: وصية جامعة من نفائس الأدب العربى ٢٤١

– الوصايا العشر ٢٥٢

– المصادر والمراجع ٢٥٦

رقم الإيداع
٢٠٠٠/١٩٥٧٢
I.S.B.N
977 - 294 - 219- 4

مطابع آمون
٤ الفيروز من ش إسماعيل أباظة
لاظوغلى - القاهرة
تليفون : ٧٩٤٤٥١٧ - ٧٩٤٤٣٥٦